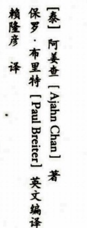
证悟

阿姜查的见道历程

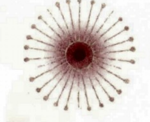


[泰] 阿姜查 [Ajahn Chan] 著

保罗·布里特 [Paul Breiter] 英文编译

赖隆彦 译

法是用来生活的



Being Dharma:
The Essence of the Buddha's Teachings



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

法，是什么？

我们所追求的法——戒律与教导，是帮助我们了解的工具。教导是语言，法并不存在于语言中。语言是一条道路，为人们指出方向，引导心去认识与了解法。因此教导本身并不是法。

到哪里去求法？

无论前往一间寺庙，或再往其他寺庙寻找，或到森林行脚与参访，它都一直在那里。法，就在你自身之内——就在你的身上。

拼命努力，就能证法吗？

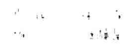
刻意追求放下，则永远放不下，无论尝试多久，都办不到。但是，在那一刻，当阿难决定停下来休息时，他放弃追求成就，只是用已经建立起来的正念进行休息，心一放下，他就看见并觉悟了。



建议陈列类别：身心灵成长·佛学禅修

ISBN 978-7-80709-264-3

定价：28.00元



证悟

阿姜查的见道历程

[泰]阿姜查 著

保罗·布里特 英文编译

赖隆彦 译

责任编辑：郭良原
装帧设计：朱　锷

图书在版编目（CIP）数据

证悟：阿姜查的见道历程／（泰）阿姜查著；保罗·布里特英文编译；赖隆彦汉译．
—深圳：深圳报业集团出版社，2009.5
ISBN 978-7-80709-264-3

Ⅰ．证…　Ⅱ．①阿…　②赖…　Ⅲ．佛教—通俗读物
Ⅳ．B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 063411 号

证悟：阿姜查的见道历程

〔泰〕阿姜查　著　保罗·布里特　英文编译　赖隆彦　译

深圳报业集团出版社出版发行
（518009　深圳市深南大道 6008 号）
三河市华晨印务有限公司印制　新华书店经销
2009 年 6 月第 1 版　2009 年 6 月第 1 次印刷
开本：787mm×1092mm　1/16
印张：16.5　字数：186 千字
ISBN 978-7-80709-264-3　定价：28.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。
深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

序

在觉察中安住

杰克·康菲尔德

当第一批西方弟子于20世纪60年代抵达巴蓬寺〔*Wat Pah Pong*〕时，阿姜查并未给予他们特殊的礼遇与照顾，不同于泰国以往对待西方僧侣的惯例。他并未放宽寺庙的要求与训练，而是坐在位于丛林中央之茅棚一隅的板凳上，盯着他们瞧。就像表匠揭开表盖，仔细检视里面的精密仪器一样，关切他们是否了解世间之苦与灭苦之道。然后他会笑着邀请他们聆听，并参与共修，如果他们够勇敢的话。

在那几年，僧团的人数还不多，很少人听过阿姜查禅师的名字。25年后，他已经成为当代最受敬重的森林禅修大师之一。1993年，在他的寺庙有近百万人，和泰国国王与王后一起参加他的葬礼，向他表达最后的敬意。今日，他的影响

已经遍及全球，共计有上百座分支寺庙，并且拥有许多杰出的弟子，他们在国际上皆备受尊崇。

阿姜查的智慧通过许多善巧方便自然流露出来，于不经意间将弟子导向解脱。修行之初，他强调持戒与自律。集会时，他常援引逸事与典故，或者提出如公案般尖锐的问题。对于世间或弟子们的妄念，他则抱持幽默与风趣的态度。他的教学亲切活泼，以慈悲的了解与睿智的对话为基础，与弟子之间完全没有隔阂。虽然他的修行方式包含了道德、戒律、出离与禅定等严格的训练，但是却不会给人压力，自然而然将人导入智慧与解脱。

他的禅定教学直指解脱，从不拐弯抹角。他教导各种正念与禅定的传统修法时，总是尽量不提三昧、定境或开悟等特殊经验。禅定不过是一种工具，一种端坐检视自身的方法，目的只是为了降伏与拓展内心。他指导学生“在觉察中安住”［直译为“安住在觉知者中”］，发现内在自然的平静。他指出在禅定的基础上，我们将更能看见实相，即事物的“本来面目”。我们将能看出生命无常与无我的本质；发现苦、苦的起因与苦的止息。他认为禅定是让我们解脱束缚、停止斗争、放下执著与随遇而安的方法。

每一天，寺院都会定时课诵、工作、坐禅、行禅、止静与共修，其间都会穿插大师非正式的指导。偶尔，通常是在晚课后，阿姜查会闭上眼睛，针对寺里的比丘、尼众与其他在家信众，进行一次较长时间的开示。这些谈话有时会持续

一至五个小时，新来的比丘称呼它们为“耐力讲座”。

如今保罗·布里特［*Paul Breiter*］，一个阿姜查钟爱的资深弟子，将其中的一些开示从泰语与老挝语翻译出来，介绍给西方读者。能够拥有这些教法，真是无上的福分，它们都是阿姜查教学的精髓。在这些晚课后的开示中，他直截了当地将生命的实相呈现在我们的眼前，令你不得不正视它。当你阅读这些章句时，可以想象自己正身处于森林深处，在傍晚时分，已经经历两个小时的禅坐与和谐的唱诵。烛光摇曳生辉，森林中的小生物们逐渐安顿下来，发出窸窣的声响，夜间的知了也吟唱着——此时正是反省的好时机，可以好好探索有关生命的觉醒与实相。

如今大师正诚恳地向你诉说存在的本质，他知道你也一样会觉醒。“一切事情皆不确定，这就是这个器世间的根本实相。”他接着说，“随顺世间实相而行，不要在欲望中陷溺与迷失，不要被主观的情绪、意见与计划冲昏头。”他以简单的方式介绍实相：“你并不拥有任何东西，甚至连你的想法与身体也不属于你；它们绝大多数是你无法掌控的，你必须慈悲地观照它们，一切事物皆受制于无常法，而非你对它们的意愿。当你真正了解这点时，你才能随遇而安与不动于心。”

在对寺里的尼众与比丘们谈话时，阿姜查鼓励他们恪遵佛陀的教诲，活出僧伽的尊严。他鼓舞他们坚定修行与自重，勇往直前。此外，他请他们反省深思：我真的将教法放在心上吗？我愿意去除一切贪、嗔、痴，放下并获得自在

吗？无论多么困难，我是否能坚持修善与慈悲？我是否平易近人，不会骄傲与顽固？“不要将教法视为理所当然，”他接着说，“它们不只是哲学或理想而已。检视你自己，检视你自己的心，放弃苦与乐的纠缠，安住在中道上，在解脱之心上。让你身上的僧袍成为佛陀的标志，向世人宣说寂灭与智慧的生命实相。”

当他对来访的在家修行者、政府官员与军官们说法时，也是单刀直入，不会拐弯抹角地说些奉献与培福等表面文章，那些都已经是老生常谈了。他请他们落实佛法，实践善德与慈悲，并且自净其意，放下渴爱与烦恼。他认为这些才是佛法中真实的福德与功德。

在开示中，阿姜查提醒我们解脱是可能的。只要秉持善念，不断努力，我们每一个人都可以觉悟，都能达到佛陀的解脱与寂灭。

请用心阅读这些教导，慢慢咀嚼，让它们成为你探索的灵感泉源、心灵的良药，以及究竟解脱的导师。

愿阿姜查的法语为世界注入光明，愿它们为读者带来喜悦与觉醒。

杰克·康菲尔德

于心灵磐石中心［*Spirit Rock Center*］

*2000*年

英译者序

教导苦与苦的止息

在当代泰国佛教大师中，阿姜查对西方佛弟子的影响无人能及。他的教法之所以能如此普及，关键在于它们的清晰与亲切，对于具有不同文化背景与佛教传承的人来说，皆可适用。很幸运地，其中一些开示通过翻译得以在本书中呈现出来。他的弟子们习惯昵称他为“隆波”［泰语*Luang Por*，即尊贵的父亲］。他不只依照传统的方式讲解佛法，还广泛引用比喻与寓言，经常举听众熟悉的动物、树木与日常生活为例。他的态度亲切而幽默，但是深度却绝不打折。“深入浅出”或许是大家耳熟能详的成语，但却能极贴切地表达阿姜查的教学。

阿姜查的资深西方弟子阿姜苏美多［*Ajahn Sumedho*］指

出，在经历过25年的教学与训练过程之后，阿姜查不但能让完全不识字的农夫了解佛法，也能回答泰国上流人士的请教。此外，他还能吸引并训练生性好疑的西方人，其中有些人一待就是10年以上，至今仍然持续过着出家的生活。

修行的信念

阿姜查经常鼓励人们超越自我设限。在他的寺院里，修行没有一成不变的法则。他有时候会讲述自身的修行困境，以及他如何面对、解决与自我策励的过程，以砥砺弟子：

在投入修行之前，我问自己："佛陀的教法就在眼前，适合每一个人，但是为什么只有少数人能依教奉行，而其他人则不能呢？或者，有些人只有三分钟热度，然后很快就放弃了；或者，有些人虽未放弃，但是却心猿意马，无法全心投入，为什么会这样呢？"

因此，我下定决心："好！……我将终其一生，全心全意，彻底遵从佛陀的教诲，于此生达到觉悟。……因为，若不如此，我终将在苦海中沉沦。无论需要承受多少苦难，我都要放下万缘，精进用功，永不懈怠；否则，疑惑将一直纠缠着我。"

如此思维[1]之后，我便放手修行，无论多么困难，依然勇往直前。我将一生看成一天，不敢懈息。"我将谨遵佛

陀教诲，依循佛法，觉悟世间之苦。”我希望觉悟，希望看见实相，因此我积极修行。

对于弟子们的缺失，他则抱持容忍的态度，总是希望他们尽力去做。目标很单纯，就是逃离恶魔[2]［*Māra*］的纠缠，以免被困在三界苦海中。他并不认为这件事情可以轻易达成——“如果修行这么简单，大家早就去做了。”他经常这么说——不过，它确实是生命中唯一值得做的事。

世俗生活充满忙碌、纷扰与诱惑，人们总是无止境地追求欢乐，避免让自己无聊。但是一颗纷乱的心，很容易疲累厌倦。当一个人决心投入修行时，他就已经迈向解脱的第一步，摆脱现存的困境。这样的过程，刚开始或许会让人感到痛苦与挫折，因为日积月累养成的习气、欲念与恐惧，会阻碍心灵成长。阿姜查指出，有些人将出家的生活想象成是一种解放，但是真正出家后，初次面对自己而无处可隐藏时，

注释：

[1] 思维：意指人类特有的精神活动，将外在所得的表象、概念经由分析、综合、判断、推理等步骤的认识活动的过程。学习佛法的顺序即从听闻佛法，进而思维法义，明白其要旨，随后依之进修。

[2] 恶魔［*Māra*］：指障碍佛道之恶神的总称，包括蕴魔、死魔、烦恼魔与天魔。其中蕴魔指色等五蕴，能生种种之苦恼，故名魔；死魔则因死能断人之命根，故名魔；烦恼魔谓贪等烦恼，能恼害身心，故名魔；天魔，欲界第六天之魔王，能害人之善事，故名魔。见《智度论》五，义林章六。

才发觉像是卷入一场风暴中。

阿姜查经常提到散漫，即对于生活漫不经心、毫无警觉，它总是伴随舒适而来。除非人们远离享受，否则他们很难避免散漫。舒服的生活会麻痹内心，他以泰国稍早的简单生活为例："过去，当这个国家尚未开发时，人们都将厕所建在屋外，通常位于林边，如厕时必须先走一段路。但是现在厕所都建于屋内，都市里的人甚至将它们摆在睡觉的地方。"这样的想法冲击着他，令他觉得荒谬，他笑着说："将厕所盖在卧室内，人们认为这样会让生活更加舒适，事实上却不尽然，这样做只会增添人们懒惰的习惯……"

不过，他的训练方式也不是一味保守，当他看见弟子们陷入机械化的操作时，就会提出纠正。他对于佛法的要点绝不模棱两可。佛陀在经历过无效的苦行后，明白解脱乃存在于内心，身体不过是个皮囊而已，无法觉悟。不过，身体并不邪恶，不会妨碍心灵的发展，因此无须加以折磨与虐待。过度苦行与追求感官欲乐一样，都是偏差的行为。苦行的重点应该放在简朴与离染上，而非自虐。他所说的"摧毁你的身体"或"摧毁世间"并不是字面上自杀或制造核武的意思，而是一种禅话，是阿姜查活泼的教学方式，其目的在摧毁人们对这些事物的执著。

有一晚，一位由信众出家的新戒比丘，前来参加雨安居［*rains retreat*］，在欢迎他的非正式闲谈中，阿姜查寓意深远地谈到自己的回忆与观察。他提起自己的头陀［*tudong*］苦

行，他曾经以徒步的方式，四处寻找森林与山中的隐居处，参访明师。“有时候，我一天可以走上40公里，不是因为我很强壮，而是有了精神上的动力，即使士兵也不可能有这样的脚程。……有几天，我托钵只能得到些许米饭，看着吃饭时的心很有趣，当时心里想着：‘还好这些不是盐巴！’谁能想象得到，即使只是吃着米饭，智慧也能增长？”

阿姜查不怕挑战自己修行的极限，他视它们为宝贵的经验。他有时候会将人逼到极限，然后令他超越。这样的方法并不好受，但是人们却可以借此看清心的黏着与限制，并且认清痛苦其实是源自于心的执著与偏见。

他并不鼓励绝食、禁语或与世隔离，他说：“我们应该睁开眼睛修行，如果隔绝外界接触可以让人觉悟，则盲人与聋人早就觉悟了。”智慧应该在感官接触中寻获，世间是通过认知而超越，而非逃避。在规律的生活中与人互动，日复一日，是其寺院的生活方式。如此既可以发现自身的习气，又可以观察到痛苦产生的方式。他经常说：“如果那里又热又麻烦，那就对了，那里就是修行的好地方。”

教导佛法

阿姜查对弟子的指导无微不至，但是他不会经常查探他们的进度。他请他们建立自信，重点在于观心，以及对禅定过程抱持“不执著也不怀疑”的态度。他经常告诉僧众，他

能做的，只是为他们提供一个适合修行的环境而已。他说："就像为牛儿提供牧草一样，如果牧场里牧草鲜美，又有围篱保护，牛儿就可以在那里安心吃草。如果它们是牛，它们就会吃；如果它们不吃，那它们一定不是牛，也许是猪或狗！……"

他的禅定教学通常都很简单。一般来说，他不会单独教导止与观，正念与观几乎贯穿他的教学，在不同的修行层次中被一再提起。此外，诸如念死[3]与慈[4][*metta*]等禅法，他不会正式有系统地教导，而是把它们当成修行的基本心态。他的禅法直指人心，令人印象深刻。*1979*年访问美国时，他提出面对刽子手的思维主题："想象你去找一位预言精准的命相师，他告诉你：'七天之内你一定会死。'你还能睡得着吗？你一定会放下所有事情，日夜禅修。事实上，我们的命运正是如此，我们每一刻都面对着刽子手的威胁。"他为听众出了一个"功课"，即每天至少思维死亡三次。

注释：

[3] 念死：指人于一切时中常念其身必有死而不放逸于修道也。

[4] 慈：指慈心观，即在禅观之中向一切有情散播慈爱。（一）愿此善者得以脱离厄难；（二）愿他得以脱离内心的痛苦；（三）愿他得以脱离身体上的痛苦；（四）愿他愉快地自珍自重。

思维教导

本书的结构是遵循阿姜查常说的一段话：

起初人们先闻法，但是还不懂得思维；接着他开始思维，但是不会修行；修行后，尚未见到法的实相；见法后，则依然未能证入。

除非证入法，否则人们无法脱离苦海，也无法完全了解自身的潜能。如今我们正站在佛教传入西方的一个里程碑上，许多人都已经虔修佛法数十年了，应该不难理解这段话的意思。阿姜查将修行视为一种生活方式，而非只是练习或仪式而已，目标［虽然他很少提及目标或成就］则不外乎解脱痛苦——那是一种清明与寂灭的状态，从此心将不再受内外事件的影响。阅读法语时最好能将这些观念牢记在心，因为它们是修行的根本，会一再出现；由出现的频率之高，就可以知道它们有多么重要。阿姜查总是建议他的听众，不要轻易相信或否定他的话，而是应该亲自检视这些教法是否符合他们自身的经验。

阿姜查主要是比丘与尼众的老师，这些学生都已经舍离世俗的羁绊，追求出家的生活。虽然他不认为修行一定非得出家不可，但是他确实颂扬持净戒与简朴的好处。在寺院里生活，遵循经典的教诫，人们可以因此而远离世间法

的戕害。这是一个理想的社会，奠基于互助、互享与互敬之上。由于少欲知足，因此无须贪求与争执。“法是用来生活的”，这样的观念充分反映在泰国的修行词汇中。如此生活数年后，将可养成专注、自制与无私的习惯，为行者带来意想不到的喜悦。

有时候，阿姜查在谈论散漫或断恶的时候，会给西方人一种道德家的印象。佛陀认为恶即害人与害己的行为，并称散漫为灭亡之路。集中注意力于独处或与他人共处的一切生活细节，将有助于调整心性，为禅修奠定坚实的基础。谈论善恶可能会令人觉得厌烦——基于过去主日学校课程的老印象——不过它仍然有其不容磨灭的价值。阿姜查不断重复道德行为的重要，其目的在于创造一颗宽松的心，与一个和谐的生活环境，而非由于害怕恫吓与惩罚。在他的所有教学里，伦理与道德皆有其实际的作用，他不要人们迷信与盲从。虽然他也谈到超越善恶的必要性，但是在一切佛教的教派中，持戒行善，绝对有其必要。不只是在最初的时候，它几乎贯穿整条解脱道。

有时候，他似乎是针对泰国的人民与文化习俗而说，例如谈到受戒、闻法、供养，以及其他特殊的民俗传统时。这其实并不难理解，类似的情况也出现在西方的犹太基督宗教体系。有些做法对于体系内的人来说可能觉得理所当然，但是对于其他人来说，就会有些格格不入了。

如同佛陀的原始教导一样，阿姜查的话语也经常一再重

复。根本的法则绝对不容轻忽，尤其是在珍贵的佛法与世俗根深蒂固的思考习惯相抵触时，更需要一再被提醒。再一次，我们可以问问自己，我们真的了解吗？这些看似简单的观念，我们又做到了多少？

阿姜查可以说是泰国佛教的改革者。就像佛陀一样，他以方言教学，挑战当时迂腐的传统。他喜欢引用狗、杧果、鸡、稻田与水牛等例子，来说明他所领会的经典术语。他一向主张，教导者必须知道哪些内容最适合听者，并且认为，教授佛法是帮助人们见道的善巧方便[5]。此外，他坚决反对危害泰国两大教派[6]关系的宗派主义。

教导的架构

虽然本书依据主题区分成数章，但是其中的教导本身是很难如此硬性划分的，里面的主旨时有重叠。除非教导禅法，或对僧众解释僧规，否则阿姜查通常不会将教学限定在单一的主题上。

注释：

[5] 善巧方便：指顺应机宜，善良巧妙地依听者的需要开示佛法。

[6] 泰国两大教派为“法宗派”［*Thammayut*］和“大宗派”［*Mahanikai*］。“法宗派”意指奉行“法”的宗派，重视学识与戒律。“大宗派”为重视传统、禅修与佛教常规及习俗的宗派。

他的教学经常回归无常、去执、持戒、中道与放松等主题。偶尔，阿姜查会将目光放在彼岸或解脱者的经验上，不过，多半是为了处理我们所面对的问题，或说明佛陀的主张。他以盲人推敲颜色为例，说明佛陀对涅槃的看法：当时的人埋怨世尊，怀疑他是否对涅槃所知不多，否则为何不详加描述？阿姜查经常引用巴利语“*paccattam*”来作说明，即修行的结果只能各自体会，无法言传，如人饮水，冷暖自知。

阿姜查偶尔会谈到有关不生不灭的自性或本心的问题，他的态度颇为保守。当他听到从英语粗略译成泰语的《心经》时表示：此经谈论的是超越世俗名言［译者按：名称与语言，即世俗谛］的深奥智慧，但这并不表示我们可以摒弃世俗名言；没有世俗名言的话，我们如何教学、沟通或解释事情呢？他关切的是训练过程，而非结果；重点在于帮助众生清除障碍，以便让他们看得更清楚。我们应该尽量救治盲人的眼疾，而非只是告诉他颜色。佛陀说：“我只教导两件事，即苦与苦的止息。”不需要一直描述涅槃。

正见不断被重复提起，阿姜查称它为解脱道的基础，伴随正见而来的是戒［*sīla*］。八正道的第一支便是正见，它涵盖知解与经验两个层面，也被称为智慧。简而言之，阿姜查认为正见即明白因果，不执著事物为安稳、确定与永恒，视一切因缘法［世间事物］皆具有苦的本质，并且不相信自我的存在。就经验层面而言，正见意指人们不随内外环境的变化而起伏，如实观察一切现象，因此能够灭苦。灭苦不是一片

空白，而是一种寂静、光明与喜悦的状态——这也是多数人在阿姜查身上惊奇的发现。当我们阅读他对智慧与超越苦乐的寂灭状态的开示时，要将这点牢记在心。显然解脱必有妙乐，绝非世俗经验可以比拟，那是迷惑与追求欲染的心无法想象的。

虽然正见名为八正道之首，但是在正确的修行中，它应该是贯通其余各支。它存在于闻、思、修、见、证的每一个过程中，并且会不断辗转增长。阐述正见的另一个方式，是离两端的"中道"，这也是佛法中常见的主题。

佛陀初转法轮时，即提出中道的原则，强调修行应该避开纵欲与自虐两种极端。阿姜查对此作了广义的诠释，包括掉举与昏沉，以及快乐与哀伤等都属于两端。所谓的自虐不必然是指睡钉床或鞭笞自身等无谓的苦行，举凡非必要加诸自身的痛苦都算，包括内疚与压抑等。同理，所谓的纵欲也不一定是指疲于奔命的逐欲者，它们也可能是经验中暧昧的情绪。中道的见解能够帮助我们淡然处世，所谓的淡然不是厌倦、冷漠或反感，而是回避没有结果与没有意义的痛苦。此外，它也能帮助我们去除执著。通过中道，人们可以转而寻求值得信赖与有意义的事物，能够自制与正念地生活，得到自在与解脱，回到平静与喜悦的自然状态。

明白因果，了解何者应为，何者不应为，牵涉到佛法另一个重要的主题——"戒禁取"[7] [*sīabbataparāmāsa*]，即采取错误的戒律与禁制。它是须陀洹 [*sotāpanna*，意译为入流，即

初果]应该断除的三结之一，其余二结分别为“疑”与“身见”。结，即烦恼，众生由此烦恼结缚，不能出离生死。虽然上座部[8]佛教向来以修行单纯著称，不过在其传统形式中仍有不少的仪式。有些人便认为，持戒或坐禅也是某种形式的仪式。但是斟酌阿姜查对“戒禁取”的诠释，此处将它解读成执迷于仪式、仪轨，或任何灵修的习俗。抱持“戒禁取见”者相信，某些行为与做法本身就能带来利益，从有益健康到促进禅定与觉悟不等，完全无须了解其中的原因，或改变以往的习惯。这些行为包括供养、参与皈依与受戒的仪式，或遵守某些生活与禅修的规定等。阿姜查经常提到一些他早年的烦恼与错误的态度，他举他的老师阿姜钦纳瑞[*Ajahn Kinnaree*]为例：“仅只是坐着，缝衣服，他所达到的境界，也远高于我修习好久的禅定[*samādhi*，音译为三摩地，即三昧]。如果我坐一整夜，那意味着我痛苦了一整夜……我看着他经行，有时候他只走几步就累了，需要坐下来休息，但是他所获得的利益，远甚于我走了好几个小时。”

注释：

[7] 戒禁取：指相信与离苦不相干的信仰、宗教教训。或持某种禁戒为生天之因或涅槃之道，如持牛戒者，代牛耕田，死后能生天之类。凡执取此种见解者，皆名戒禁取。

[8] 上座部：为南传佛教之分支。在佛陀逝世百年之后，佛教内部由于对戒律和教义看法的不同，开始分裂，先后形成了许多部派。最初分裂为上座部和大众部，被称为根本二部，以后又从这两个根本部中分裂为十八部或二十部，称为枝末部派。

阿姜查也常提到“疑”，意指一个人思虑不清，因而偏离解脱道。它有好几种表现的方式，其中有些非常微细，包括对于教法、自己的能力、师长与同修，以及修行方法等的怀疑。阿姜查一再指出，“疑”是如何障碍一个人修行，并让人陷入世智辩聪的陷阱。至于对治的方法则是直接观照经验，包括“疑”本身的经验在内。

翻译与术语

本书中经常可以看到风格与语气上的差异，撇开译者的能力有限不谈，有好几个原因。首先，其中使用了两种语言。在阿姜查生活与建寺的泰国东北，所使用的语言是依桑［*Isan*］方言，近似老挝［*Lao*］语。之后有许多人，包括一些曾经在泰国中部学习的西方人，都来向他学习，于是他开始使用较多的泰语教学。老挝语一般说来较为乡土化，比较不正式，比泰语更具亲和力——在阿姜查身上尤其如此，因为那是他的母语。在对熟识的人谈话时，他的语言较不正式且率直，有时甚至会出现呵斥的语气；在对来自泰国与世界各地各行各业的人谈话时，他多半使用泰语。有时候，在对来自曼谷的中产阶级人士谈话时，他会使用简单的语言，有点慢，像个小学老师；有时候，在教导年轻的外国人时，他像个祖父；有时候，则很轻松与幽默。他教导的对象以出家人为主，不过对于在家人他也给了不少指导。

至于哪一种声音才是“真实的”阿姜查，见过他的人没有人敢妄加论断。他是一个超级演员，以慈悲、智慧与无尽的善巧方便，回应外界的各种情况。面对众生，他扮演了许多“角色”。他可以和蔼可亲、激励人心，或令人感到害怕，也可以表现出圆融的幽默性格，掌握精准的时机，令人哑口无言、瞬间领悟。在资深弟子早年的记忆中，很难拼凑出阿姜查晚年给予新进弟子的印象。资深弟子们对他的描述是强硬而冷酷，甚至有些凶猛，是一个神秘人物，同时也是神秘力量的掌握者。无论他是个怎样的人，最重要的是大家都从他长年的教学中感受到大爱。

那些曾经学习过佛教其他宗派，甚至其他上座部教法的人，可能会发现，阿姜查所使用的佛教术语，并不完全合乎传统的诠释。他的教学和多数泰国禅师一样，大都是非学术性与非正式的。他并非根据经书教学，而是运用善巧方便，伺机点出正道的方向，避免学生偏离修行的正轨。因此，如果只是根据字面上的意义去解释，就很可能会产生误解。他有时以五蕴，即色、受、想、行、识等经典术语，来解释心；有时则只提受与想。后者也经常被拿来描述一个人基本的生命观或世界观。他经常提到“觉知者”［*the one who knows*］，一个泰国佛教里常见的主题，有时只是单纯指心本身，即同时具有烦恼与智慧潜力的觉心；有时则指已经觉醒的觉知［*awakened knowing*］，甚至佛性［*Buddha nature*，一个上座部佛教很少触及的概念］。

也有些从巴利语衍生出来的泰国佛教术语，它们的意义与重要性均不若相对应于大乘的梵文术语。阿姜查经常非正式与弹性地使用这些术语，它们在大乘中一直都有特殊的意义。泰语中经常出现源自佛教的语言，往往具有独特的地方风味。

一个典型的例子即泰语中的“*tammadah*”，它是从梵文“*dharmatā*”演变而来，原来意指一切现象之真实体性，通常翻译成“法性”或“法尔自然”。在泰语中，它只是作为“平常”的意思，阿姜查经常将它与“*tammachaht*”〔“自然”或“自然的”〕连用。自然并不只是指物质环境而言，所谓的“我们不应该尝试改变自然”，并不是说我们不能拔除杂草，或建设灌溉系统；而是说我们不应该抗拒因果，做出无谓的举动。泰语听者通常会从世俗的角度去看待自然与平常，但是阿姜查会将它们导向“法尔自然”的解释。

将巴利语翻译成泰语的过程中，经常得使用多重解释来传达原文丰富的意涵。“*anicca*”通常被译成“无常”，但是阿姜查经常以“存在的不确定性”来说明它。“*dukkha*”则被翻译成“苦”或“不圆满”。三法印中的第三支，即内观无自我或本体存在的意思，也有多种翻译，包括“无我”、“非我”，或“无自性”等。阿姜查有时使用巴利语“*anatta*”，有时则使用泰语来表示，因此，配合上下文意，以不同的英语加以表现，应该较为恰当。

对于某些佛教术语，有些人习惯根据所学的传统，使用

一些特定的翻译。例如，巴利文“*kilesa*”［梵文*kleśa*，烦恼］在上座部文献中经常被翻译成“*defilement*”［染污或杂染］，其本意为玷污心的原始清净者。不过，这个译词在现代英语中难免给人说教的感觉。在藏传佛教的书籍中，它通常被翻译成“*mental afflictions*”［内心的烦恼或苦恼］、“*emotional afflictions*”［情绪上的烦恼］，或“*conflicting emotions*”［烦乱的情绪］。这些不同的词语，传达的不外乎造成心情苦恼的因素。不过，他们偶尔也会使用“染污”一词。

书中的泰语、老挝语与巴利语，都已经尽可能翻译成英语。尚未被翻译的则置于书末的词汇表中，表中还包括一些比较晦涩的佛教术语。

接续传承

虽然阿姜查居住在泰国人迹罕至的穷乡僻壤，不过从20世纪60年代末后，就不断有西方的求道者寻迹而至。他们来到他的寺里，并且在他的指导之下，一待就是好几年。这个“看起来像牛蛙而不像圣者的大肚和尚”[9]，具有奇特的

注释：

[9] 引自史蒂芬·贝确勒［*Stephen Batchelor*］著《一个泰国森林传统在英国的成长》［*A Thai Forest Tradition Grows in England*］，《三轮》［*Tricycle*］夏季号，*1994*。

吸引力，以及超越文化障碍与社会阶层的传道能力。长期以来，他感动了许多心灵，帮助许多人进步与成长。

在泰国，你会惊讶地发现，只要阿姜查到访的地方，无论是多么遥远的寺院，都有人群蜂拥而至。看着许多成年人，像小孩子一样从村里跑出来迎接他的车子，还一边欢欣鼓舞地叫着“隆波”，是一个令人难忘的场景。无论身在何处，他都是人们皈依的对象，每一个人都能从他身上得到答案。他充满活力与喜悦的样子，带给人们绝对的信任与安全感。

今日在西方，有许多属于其法脉的僧团，包括一群有机会跟随阿姜查生活与学习的比丘。此外，还有许多还俗的比丘、比丘尼，以及在家弟子，也都曾经向他学习过。在好几次访问的过程中，我们被人们对他的敬爱与感激所震撼。从如此简单的陈述：“隆波很棒，不是吗？”或者，“他是我见过最了不起的人……也是泰国所曾出现的最伟大的人。”即可得知他对人们的影响有多深。

不过这绝非盲目的个人崇拜。他总是小心翼翼地防止弟子们对他过度依赖，必要时他也会让弟子们尝点苦头，以使他们跳脱出来。如同他经常强调的，佛陀从不夸赞那些盲目信仰者，他希望他们能通过自身的努力，去发现实相。

对阿姜查的回忆及其教学的注解，足以写上一整本书。因此，最好就此打住，让教法本身自己说话吧！

［英译者简介］

保罗·布里特，1948年出生于美国纽约市布鲁克林区，1970年旅行至泰国时出家。不久之后，他遇见阿姜查并成为他的弟子。布里特通晓泰语与依桑方言，负责担任阿姜查指导西方学生的翻译。他保存有对于阿姜查开示法语的记录，其中有些被集结成册，包括与杰克·康菲尔德共同出版的《宁静的森林水池》［*A Still Forest Pool*, *Quest Books*, *1985*］。他还翻译了一本《戒律之门》［*Vinayamukha*, *Mahamakuta Royal Academy*, *1983*］。阿姜查于1979年时访问美国，布里特陪他旅行并担任翻译。之后他出版了一本传记，记录了他跟随阿姜查学习的一些故事，那本书名为《尊贵的父亲 —— 与阿姜查共处的岁月》［*Venerable Father*: *A Life with Ajahn Chah*, 自行出版，*1993*; 曼谷佛法基金会，*1994*］。

1977年脱下僧袍后，布里特回到美国继续跟随日本曹洞宗的千野禅师［*Roshi Kobun Chino Otogawa*］，以及西藏佛教宁玛派的贡波·赞丹［*Gonpo Tsedan*］修学佛法。他现在任职于美国邮政总局。

英文版致谢

首先，非常感谢阿姜查［*Ajahn Chah*］的僧团弟子，尤其是长老会议，能够同意我们翻译、出版，并公开行销此书。长久以来，佛书在泰国皆是免费流通，此次之所以能获准出版，无非是希望能让更多读者受益。多亏拿那恰寺［*Bun Wai International Forest Monastery, Wat Nanachat*］的阿姜贾雅沙罗［*Ajahn Jayasaro*］努力向长老们说明，才得以促成此事，而建议翻译此书的则是空格力特［*Kongrit*］比丘。

位于加州红树林谷无畏山［*Abhayagiri*］寺的阿姜帕萨诺［*Ajahn Pasanno*］，协助解决词汇问题，他经常只能依据录音带，不厌其烦地逐行检视译句。他与阿姜阿玛洛［*Ajahn Amaro*］，和阿姜贾雅沙罗与杰克·康菲尔德［*Jack Kornfield*］

一样，都提供了宝贵的编辑意见。帕苏克［*Pasukho*］比丘协助解决难解的老挝语句子。本书内容大多由泰国乌汶省［*Ubonrachathani*］的派布恩·钟书瓦［*Paiboon Jongsuwat*］先生所收集与整理，这些录音带都是上世纪60年代末到80年代初的谈话。在热带地区能够保存得如此完整，也算得上是一个奇迹。

第三章中的“寂灭之道”，是撷取自《寂灭之道》［*The Path to Peace*］一书，由拿那恰寺的僧众翻译出版。

在此要特别感谢香巴拉［*Shambhala*］出版社的彼得·特纳［*Peter Turner*］，此书的创意即源自于他，他以无比的耐心成就此事，并以社长的身份承担重任。此外，要感谢我的妻子莉莉［*Lili*］，她让我无后顾之忧，可以专心投入工作。

目录

进入法的道路

让我们一起秉持正见修行，
不再退转。
就像水滴进入水流一样，
让心倾向趣入于法。

這[illegible]個的[illegible]人了，

就要不[illegible][illegible]人永[illegible]一樣

不再[illegible]持，

由於[illegible][illegible]，這就構成[illegible][illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible][illegible]著的[illegible][illegible]

佛陀说："见到空性者，死神将无迹可循。"当一个觉者去世时，接下来会发生什么事？只有四大元素瓦解而已，没有个人或自我，因此怎么会有死亡与再生呢？只有地、水、火、风消散罢了，死神只能追踪到这四大元素，而找不到个人。同样地，如果"你"始终在寻找问题的答案，那就一直都会有问题，因为有个"你"的缘故。当个人不存在时，问题就不存在。没有必要寻找答案，因为根本没有问题需要解决，也没有一个人可以解决。但是，如果"你"相信自己死了，"你"就会再生。

今天所说的法只适合心智成熟者，当那些心智尚未成熟者听到没有自我，或当他们听到包括身体在内，没有东西是属于他们的时，会觉得可笑："难道我可以将刀刺进肉里吗？难道我可以打碎一切杯盘，因为它们都不是属于我的？"绝非如此。只因为内心已经被扭曲，才会有如此荒谬的想法。

我们如何能让心贴近与进入法呢？须陀洹（sotāpanna，入流者）的心，已经进入涅槃之流，不会再退转。即使他们还有嗔念，但是已经不会再重回痛苦与执著的轮回；即使内心还有贪欲，他们也不会退转，因为如实认知的缘故。

须陀洹已经进入并看见法，但是尚未证入。当贪心与嗔心生起时，他虽然知道，却还是会受影响。因为他虽然知道并看见法，但是还没

有证人，他的心还没能成为法。因此，他或许已经闻法、思法、修法与见法，但是还没能完全与法合一。所有众生皆可证人法，那样的境界是完全清净的。

笼中鸟之苦

我们都像是笼中鸟，无论笼子里的环境有多好，鸟儿还是不自在。它总是不断跳跃，希望能够获得自由。即使是被关在金笼子里的鸽子也一样，无论受到多么优渥的待遇，它们还是想飞出去。

一路从闻法到见法的过程，你都还有苦的感受。除非证人法，否则你永远无法摆脱苦，仍将受制于各种外在因素，包括欢乐、名声、财富与物质等。或许你拥有各种知识，但是它们都受到世俗的污染，无法将你从痛苦中解脱出来。你仍然像只笼中鸟。

正确的修法来自好的老师，而他也是学自另一位老师，它就是这样代代传承下来的。事实上，实相并不从属于任何人。如果只是因为尊敬老师，所以我们就凡事都顺从他，这并不如法。如果只是因为老师在一旁盯着，所以我们才修行，把它看成一项义务；那么当他不在时，我们就松懈了。

这就像是在工厂里，我们是为了老板而工作，而事实上我们并不喜欢这项差事，一切都只是为了钱。所以，我们会尽量找机会偷懒。这是一般人工作的态度。尊敬与顺从老师是修法的一个基础，然后我们应该要问问自己："我何时才能看见实相？"

指南针永指南方

佛陀的教学重点在于厘清事实，帮助人们认识自己，进人圣道之

流。当我们看见自己的本来面目时，我们就见到了法与见到了佛，从此进入圣道之流。

我常说："见法之后，你将无法说谎与偷窃。"过去，我们会认为说谎与做坏事可以不让人知道；但是，当你进入圣道之流后，你将发现，无论身在何处，做坏事不让人知道是不可能的。认为可以不让人知道，是一种无知的想法。无论是处于人群之中，或是独自一人，或是住在水里或天上，做坏事而不让人知道是不可能的。当你明白这个事实，你就入流了。

尚未入流时，你认为做坏事可以不让人知道，但那只是欺骗自己；凡是见到法者，无论在何种情况之下，都绝对不会欺骗与伤害他人。佛陀曾说："如果有人看见它就是我自己，就是见到了法。"除非亲见自己的本来面目，否则一切皆非佛法，都不是佛陀的本意。看见自己的本来面目后，你将无法说谎与做坏事。你所有的修行都将是正确与直接的，就像指南针一样，永远指着南方。

有了指南针，当你进入丛林时，永远都会知道正确的方向。或许你以为自己正朝东走，但是指南针却会显示其实你正向南走，然后你便了解："哦！我错了，我以为自己正向东走。"指南针永远指向正确的方向，因此，你可以不必再依赖自己的猜想。有了指南针，不论身在何处，你都有办法找到方向。我们的想法或许会引我们到别处，但是别怕，我们有指南针。放下猜想与感受，因为我们知道，它们只会让我们迷失方向。

依佛陀的方式修行

人的本性似乎乐于犯错，虽然我们并不喜欢那样的结果，但是却

沉迷于这样的行为。我们不喜欢扭曲的结果，但是我们却喜欢错误的行为模式。这绝非正见。事情不会突然出现，事出一定有因，不可能有果而无因。我们希望做很少的事，却领很多的钱；我们希望不用苦修，就能悟道；我们希望不用学习，就能拥有知识；我们希望不用努力，就能通过考试。所以我们去向隆波乞求圣水加持，这样做有什么意义呢？那个水有什么作用？我们需要的是努力工作，精进修行，用功读书。但是人们就是喜欢那一套。他们或许能从老和尚洒的圣水中得到一点灵感，但是用俗谚来说，那叫连法的边也摸不到。

修行一定要有因果的观念。那些在自己身上下工夫的人，一定可以找到答案，获得解脱。就像指南针一样，我们以为自己正向东走，但是指南针会指引给我们正确的方向。这就是法的本质，我们称它为"真实法"（sacca dhamma）或"实相"。

因此，按照佛陀的方式修行，绝对不会出错。因没有错，果也不会错。

无论正见或邪见，它们都是你的修行根本。只有这两条路。不过，当你持有邪见时，你不会觉得有什么不对，甚至你会认为那是正确与好的。你既然受到遮蔽，看不见事实，当然就会出错。

贯彻简单原则

对于真实法而言，其实无须学太多，只须贯彻一些简单的原则而已。对象都是现成的，我们只需要实际去修，累积直接的经验即可。所须学习的，只是知道要修些什么，以及如何修：我们应该如此了解，如此修行，然后如此勇往直前……就是这样而已。

对于教法而言，诠释与教导是同一回事。我们举杧果为例：杧果

的一切阶段与特性，例如酸甜与大小等，都可从一颗杧果推知；只要研究一颗，就可以知道所有杧果的情况。

不过，每个人适合的禅修都不一样，有些人需要多一点研究，如果不研究，他们就无法了解。当我们说有人无须做研究时，其实他们也在研究，他们是直接从修行中去学习。有这两种方式，我们可以按部就班进行研究，或者我们可以从修行的经验中去学习。

错过无常

我们可以从观察事物明显的外观与实际状况，例如头发、指甲、牙齿与皮肤等，去了解它们本质上都是不稳定的、不可信赖的与不净的。这是一种方式。如果我们加以研究，就能严肃地看待与认识它们，了解实相。虽然我们可能读到关于头发、指甲与皮肤等不净的文字，却仍然觉得它们美丽，并受到吸引，因为我们没有看见隐含的实相。实相从未改变，五蕴与四大不断生灭变化。情况就是如此，它们一直都是不净、不确定、无常、苦与无我的，这是它们的本质。

我们读到“诸色无常，诸受无常，诸想无常，诸行无常，以及诸识无常”的文字，从某个角度来说，可以说我们已经知道了，这确实是一种知识。但是面对实际情况时，我们就无法确定了。当时间一到，色法呈现衰颓时，我们可能茫然无措，什么都忘了；当我们生病，身体受到剧苦时，我们变得沮丧，频频怨天尤人。其实，无常一直都在。我们通过读诵“诸色无常，诸受无常……”所得到的知识，在实际状况发生时受到考验，则变得模糊不清。我们从经典文字中，只能得到一些概念，虽然我们的唱诵悦耳动听，但是却可能正错过“无常”。

有些人尝试作身体的不净观，以体会欲望的无常。不过，当他们

说“肝、肠、胃”时，却想起先前曾经吃过的鸡肝、鸡肾、猪肠或任何器官，并感到饥肠辘辘。没有下过苦功，是不可能有深刻体会的。

事实上，实相始终完整地存在于这些事物中，不需要刻意营造。佛陀强调禅修，只要静下来修禅，就可以看见实相。禅修的巴利文是“bhāvanā”，意思是让事物实现：未实现者，令它实现；未存在者，使其存在。

不要再等了

无论你身在何处，或境遇如何，都可以修行。趁着年轻，还有很多事情可以做，不要等老了才去做。现在大家都在想：“等我老了，便会开始去寺庙，并花些时间在法上。现在我不能这么做，还有更重要的事在等着我。因此，修行的事就等到老年再说吧！”他们将问题留待老年时才解决。

我真的不知道老年有多伟大。你们的生活中有老人吗？他们是什么样子？他们能跟你赛跑吗？他们的牙齿动摇，视力模糊，听力也逐渐丧失，起身与坐下时都会发出呻吟。然而当我们年轻时却想着：“等我老了，我就会去做。”我们可能天真地认为，到了老年我们仍然健壮，充满精力。村里的老钦恩（Kiem）先生，年轻时总是拖着一大块木板到处走，现在则只能依靠拐杖走路。生命就是这么一回事，请不要再持有这种荒谬的想法。

趁我们还活着，让我们多关心自己的心。凡是错误与恶的，让我们尽量避开；凡是善的，让我们尽力去做。就是这样而已，这些事情每个人都可以做得到，不需要留待老年。嘿！你们都看过老人，不是吗？他们的感官退化，行动迟缓，难道你们不知道吗？但是，即使如此，

你们仍然关闭眼睛与耳朵说："让我先完成这项工作，或让我先做那件事，等到我老了，就会上寺庙修行。"你知道吗？等你老了，你可能坐也坐不久，听也听不清楚，想也想不通了。所以，请勿拖延，应该稳定与持续地修行。青春一去不复返，岁月不饶人啊！

出生后就一直在变老

你可能觉得自己还年轻，事实上，从出生以后，你就一直在变老。变老的过程从母亲的子宫内就开始了，胎儿的后一刻比前一刻老，接着婴儿便诞生了。如果没有变老，你就不会出生，只能停留在子宫中。之后，你慢慢长大，从婴儿到幼童到成人，你愈来愈老。一旦了解这点，当然可以说你已经老了。你不觉得老，代表你还不了解。如果没有变老，你就不可能成为现在的样子。因此最好认为自己已经老了，如此才会有修行的迫切感，最后，才可能解脱。你应该下定决心，从这一刻起开始好好修行，愈早修行，成果就可能会愈大。现在行善，往后就不用再承受苦果，这是一个重要的原则。趁年轻时多修善行，尽量避免造恶，这才是我们应该考量的重点。

如果你认为还有比修行更重要的事必须做，那么修行的时机永远不会到来。

佛教对于行为，要求先做到身业与口业的清净，这就是所谓的"戒"。如果能够保持身业与口业清净，就会有平静的生活，内心也将得以安住。这是最简单的说法。

修行重点在不放逸

什么是平静呢？如果你没有偷东西，就不用担心被警察逮捕，可

以很轻松，因为你知道他们要找的人不是你。如果你的心是处在这样的状态，远离焦虑，那么任何想法生起时，你都能够清楚地认出它们。简单地说，这就是戒、定、慧的进程。

大家都知道，修定需要有老师带领，我举我自己的学习经验为例。我们得先找个老师，为他献上香、烛与花，接着开始唱诵，向他行礼、祈求与祝祷："希望这能够在我身上生效，希望不净的戒都能变净，希望禅定能够在我的心中安住……"之后，我们研究经典，并且完整念诵各个禅支[1]，包括各种不同的喜与乐等。然后，我们坐下来，邀请禅定来住。但是它一直都没来，我愈坐愈烦，因为什么事也没发生。因此，我开始想："唉！这不是正确的方式，如果你邀请戒定慧来，它们就来，那不是太简单了吗？……看来还是得靠自己在心地上下工夫才行。"这是我启蒙的经验，因此我抛弃了过去所学到的僵化模式。

有些修行看起来很简单，有些则很难，但是无论难易，都不要太在意。佛陀说重点在于不放逸，就只是——不放逸。为什么？因为生命是不确定的。当我们认为事情是确定的时候，就忽略了不确定的实相。放逸即是心有所恃，认为事物是确定的，执著无常为常，以及不真实为真实。注意！它们在未来随时可能跳出来咬你一口。

保持中庸之道

因此，无论在处理真或假、善或恶、爱或憎的事物时，都别太在意——重点在于调伏自心，树立正见，使它合乎正道。切莫忘失正念！不要叠床架屋，错上加错，徒增困扰。如果出现挫折或沮丧，知道它是令人不悦的即可，不要让苦凌驾于实相之上。如果你喜欢某样事物，切勿沉迷，可以喜欢，但是不要过度。俗话说："勿沉醉！"当你遇

到不快乐的事时，不要沉醉在沮丧中；当你觉得高兴或喜悦时，也不要沉滞于其中。我们说“勿沉醉”，意思是指不要陷入过量的事物中。应该保持中庸之道，拥有固然好，失去也没什么。如果过度沉迷其中，当失去或遇到挫折时，便会感到痛苦。如果我们紧握着它们不放，便会与实相擦身而过，忘失正念。这不是法，也不是修行者应该做的事。过量，将导致我们偏离中道。

这样的偏离便是邪见，是苦的起因。解说修行，目标在于明白苦灭；根据这样的认知而修行，也只是为了灭苦。如果我们具有这样的见解，便能知道苦与苦的起因，以及苦灭与灭苦之道。这即是所谓的佛教，如此而已。如果我们不了解苦，就很容易偏离中道，陷入痛苦。当我们迷恋某样事物时，往往不知节制，不思索它是否能带来利益，也听不进别人的劝告。没有人能阻止我们，我们恋恋不舍钟爱的事物，对于别人的话完全无动于衷。“没问题啦，我向你保证！”对他来说，只要喜欢就好，完全没有想到日后可能厌倦的情况；等他感到惊讶与挫折时，已经太晚了。

执苦为乐反被咬

因此佛陀希望我们明白：这是苦、苦的起因、苦灭，以及灭苦之道。一切修行都不离这四谛，它们是佛教的精华。法，以最简单的方式来说，即苦的生起与苦的熄灭，除此之外无它。苦生起，然后苦熄灭。

我们为什么会受苦，在生死轮回（saṃsāra）或缘起的世间中迷失？因为我们不知道事物的实相，我们不知道苦。因此，我们执苦为乐，到头来却被反咬一口。例如，一位农夫在田里看见一只眼镜蛇，觉得它很可怜，心想：“我们应该对众生慈悲，给它们一些慰藉。”他不知

道它的实相，不知道这是一个会引发剧苦的生命。因此他将它抱起来，温柔地靠在自己身上。当这只蛇感到温暖舒适时，它咬了他。这件事情虽然出自善意，但是却缺乏智慧。这是一个会致命的东西，你应该了解这点。这个情况就像我们不了解苦、苦的起因、苦的止息，以及灭苦之道一样。

一切苦与不圆满皆有其原因，因若消失，苦便止息。一切法，无论喜欢与否，皆由因所生。知道这四项——苦、苦的起因、苦灭与灭苦之道——是我们唯一需要的。一切事物皆不离四谛，除此之外，我们不需要其他法。

修行要有清楚的觉知

与外界接触的入口，接收讯息的器官，包括眼、耳、鼻、舌、身、意等六根。当意根清楚觉知经验为苦时，它自然会放开，事实上，放开的速度会很快。

因此修行中的你，应该清楚地觉知。觉知，在你的修行中，有着决定性的意义。许多学术研究，对于这点都有详细的阐述。你们有些人深信经（sūtra）与论（abhidhamma）的研究，它们对心作了广泛的讨论，而你们也都掌握了其中的要义。这应该是一件好事，但是你们可能只迷恋于讨论，却忽略了其中真实的含义，只会说食数宝而已。

一个最简单的例子就是学习算术。有些人需要按部就班学习，只有循序渐进，他们才有办法学会算术。但是有些人则不需要，他们天生就擅长数字，因此不需要学习加减乘除，他们有自己的思维法则，可以直接推算出答案，正确度与辛苦学习运算法的人一样。不同的人有不同的学习方式，殊途而同归。你可以说具有直观能力的人，没有

经过标准的学习管道，因此是“非正统”的，但是他们却能得到相同的结果，丝毫无差。他们的知识也同样清晰与有用。

万法存乎一心

你的修行可以不需要很多研究，但是依然能觉知得很好。辟支佛（pacceka buddha），或称“独觉”，无师自通，便是很好的例子。他们不会教导别人，但是指导自己却绰绰有余；他们只能自知作证，而无法对别人解释。他们已经达到寂灭与光明的境界，但是却不会教人，就像哑巴一样。哑巴会做梦，在梦中他看见田野、山峦与动物，但是当他醒来时，却无法对别人述说。如果常人梦见蛇，他会告诉别人他所看见的蛇；如果他梦见牛，他会描述所看见的牛。辟支佛就像哑巴一样，梦见东西却无法说明。不过，他们确实已经没有贪、嗔、痴，并且跳脱生死轮回了。他们已经抛弃身上的负担，轻松自在。哑巴和常人一样会做梦，并且拥有同样的知识与经验，差别只在于表达而已。就知识而言，他们是平等的。

万法皆存乎一心，佛陀希望我们向内寻找，找出实相。心才是实相之所在。出现肮脏的东西时，有人只会试着躲避，事实上，重点是如何清除它。当你搓洗它时，你将在先前肮脏的地方看见干净。但是有些人看见污点，却只会逃避，认为干净只存在于别的地方。干净与肮脏是混在一起的。迷惑的众生与觉者，以及觉与不觉，一样是混在一起的。当我们能把它们分开时，我们才能看清楚。

秉持正见修行

审视佛陀的一生，就知道他从来不走捷径。他已经做到了，我们

却还遥遥无期。我们的内心刚开始接触事物时，觉得喜欢，但是最后往往演变成感伤，为什么会这样？对于不喜欢的事物，我们可以完全不理睬，却没有丝毫感伤，为什么？这很平常，是一件发生在我们周遭再平常不过的事，因为我们已经偏离中道。

让我们一起秉持正见修行，不再退转。就像水滴进入水流一样，让心倾向趋入于法。若能如此共住，则将鲜少有问题发生。如果我们的心都能趋入于法，彼此之间就能保持和谐，无论别人对我们说什么，我们都不会像常人一样作出反应。我们应该彼此忠实，没有嫉妒与摩擦，这是心趋入于法者的行事方式。这些人从哪里来呢？来自心尚未转向者，或称之为“粗人”。具德的觉者，原本也是粗人，他们同样是人类，关键在于心是否趋入于法。

传统上以四种德行来描述僧伽，或“真实修行的团体”。我即以此四德总结我们的修行：善行道者、质直行者、如理行者，以及和敬行者[2]。

注 释

[1] 四禅定共计十八支：初禅有觉、观、喜、乐、一心等五支；第二禅有内净、喜、乐、一心等四支；第三禅有舍、念、慧（智）、乐、一心等五支；第四禅有不苦不乐、舍、念、一心等四支。

[2]《杂阿含》第550经云：“圣弟子念于僧法：善向、正向、直向、等向，修随顺行。”善向即supaṭipanna（善行道者），正向即ujupaṭipanna（质直行者），直向即ñayapaṭipanna（如理行者），等向即samīcipaṭipanna（和敬行者）。

第一章

闻法

这个世界上一切事物都是法，
世间并不存在不是法的事物。
可以被讲述与听闻的法，
都不是真正的法。
它们只是指出重点的语言，
以使你能进入与看见。

又[illegible]

安[illegible]多[illegible]

得不多在五[illegible]

下又[illegible]

世間[illegible]不[illegible]

[illegible]

教导法时，需要不断重复，直到人们真的了解为止。这很平常，是为了让重点被理解的必要做法。

佛陀的话被称为“善语”，因为它善良、如法并充满意义，能引导人心到达实相。当心灵真的接触到它时，人们便会懂得自制，去除贪、嗔、痴三毒，以免伤害自己与他人。

但是有些人听了之后，却斥为无稽之谈，因为那不符合他们的观念与习惯。事实上，符合众生内心的话不一定好。我们的观念有对有错，皆不确定；但是善语则是端正、直接与确定的。善语非关高下，它只是佛陀的语言，目的是为了减少众生的烦恼与痛苦。

善语不会迎合众生的喜好，有的人说：“不符合我的话，就不是善语，也不可能是法。”但是，一致的不一定好，不一致的也不一定坏，不能混为一谈。听者习惯性的好恶，只是先入为主的看法与偏见。如果我们希望所有事情都称心如意，那无异于缘木求鱼。我们不想做讨厌的事，只想做喜欢的事，从不考虑它所可能带来的苦患。有毒的食物或许香甜诱人，却可能会致命。

佛陀与其弟子的语言都是善的，都是法。但是如果方法不当，不能让法直达内心，则一般人听到时，可能就无法轻易理解，修行起来也有困难。

语言与法

每一种语言都是帮助我们理解的工具，语言就只是语言。如果有人对我说了一句英语，我完全听不懂，即使它现在很流行，对我来说，依然没有任何价值与意义。无论我们住在哪里，让语言成为帮助我们明辨是非的工具，这样的语言才有用，才是法。

闻法的目的，是为了让心能够见法与证法，而不只是增长知识或记忆。它应该有助于我们追随佛陀的脚步，根据他的教导修行。即使目前无法觉悟，我们仍应该有效地使用与思维语言。

这其实没那么难。例如，佛陀说昏沉与散乱皆非善法。听闻之后，当你发觉它们即将在心中生起时（那是迟早的事），你应该认出它们并如实觉知。如此，你就能将散乱转为精进。昏沉一定从内心生起，当它出现时，对抗、降伏与转化它，让它成为修法的因。

闻法的目的是为了证入法，让法在心中生起；若它尚未生起，我们就要努力令它生起。修行并不困难，我们只需要让心如此专注与运作即可。你应该努力让心证入法，而不只是口头说说而已。

不要让知识停留在你的脑中或嘴边，让身口意三门都能如法运作。

法是什么？

闻法是为了知道如何修法与证法，而法究竟是什么？这个世上一切事物都是法，世间并不存在不是法的事物。我们眼中所见到的形形色色无不是法，一切存在都是法。法的其中一个意义是自然，它只是照本来的样子呈现，没有人可以塑造或改变。现象的本质即是法，这是指物质，即色法而言。

佛陀说见法、入法，意即如实观看一切事物。包括世间与物质等外在现象，以及感受与思想等内在现象，全都是法。法可以区分成两大范畴：可以被眼睛与其他感官认识的物体，以及无法像这样被认识的心。一切事物皆离不开身与心。但是这个法，不能根据我们的意愿而生出，而是由因缘所决定，然后它会变化，最后则会分解与消失。法的力量凌驾于一切事物之上，没有人可以改变。自然法尔如是，根据因缘而生灭。

我们所追求的法——戒律与教导，是帮助我们了解的工具。教导是语言，法并不存在于语言中。语言是一条道路，为人们指出方向，引导心去认识与了解法。因此教导本身并不是法。我们用耳朵听，用舌头说，但是那都不究竟。这些语言与观念都不是法本身。如果它们真的是法，它们应该能超越一切事物独立存在。因此觉悟法，只是努力开发智慧，以便如实看见事物的本质，而非妄加改变或破坏。

因缘所生法

举身体为例，它是由因缘所生。当它出生时，有一个特定的力量或法则，支撑着它的存在，完全不受任何人指使。出生时，我们很小，然后逐渐长大与变老，身体会自然地变化。无论任何人怎么说、怎么想，或怎么希望，它还是会随着时间而成长与变异，哭泣、抱怨或要求都没有用。它随着因缘而出生与发展，最后则瓦解，不听从任何人的希望或命令。这便是生命的本质，由不变异的（缘起）法则现行着。佛陀教导我们深观此点，这非常重要。皮肤、牙齿、头发或其他部位，你能从其中看到什么？无常。它们的出生并非依靠外力，而是根据先前所造的业因与业缘。一旦出生后，就逐步迈向死亡。成、住、异、

灭的过程，无须任何人认可或协助，它自然会发生。我们没有任何权力可以主宰它们。这就是色身，它会自然变化与死亡。这就是"实相法"(sabhāvadhamma，或译自性法)。无论在哪一种情况之下，我们都不可能与它争辩，或对它说："嘿！听我说，注意我的要求，不要变老，照着我的话去做。"自然原本就是如此。这就是佛陀所说的法。我们既不是这些事物，也不是它们的主人。

如果我们没有清楚觉知实相，反而还被迷惑，这就称为妄法。我们视这些事物为自我或我的，因此而区分自己与他人，这就是无明。无明生起时，造作之行也将随之而起。我们在事物中挣扎，希望能够控制它们，因此患得与患失，落入好恶的陷阱中——"我喜欢这个，请给我多一点；我讨厌那个，请将它移开；这个应该像这样，那个应该像那样……"这些都是颠倒妄想。你就像是试图侵占他人的屋宅与田地者，取走不属于你的东西。欲望的堆砌永无止境，你不知道它们来自何处，或会将你引向何方。

远离颠倒妄想

可以被讲述与听闻的法，都不是真正的法。它们只是指出重点的语言，以使你能进入与看见。说话以帮助人们了解，是一种"方便"，或是教学的方式。如果只有语言，像鹦鹉学舌一般，而没有真正地看见，则完全没有益处。如果能善用语言，使自己看见实相，了解只有因缘而无自我，那就是佛陀传法的本意。没有见法，就会有苦。如果你真的看见了，就不会再有渴爱，也不会再为世间的事物而欢笑或流泪。

从小我们就无休止地哭泣与欢笑，颠倒妄想，无有了时。我们总是想得到不属于我们的东西，总是贪求一些不切实际的事物，一直生

活在无法满足的苦中。如果闻法之后，能够进而让心见法与如法，你就能解脱苦。应该了解，一切事物都不是你所能控制与改变的，法尔如是，自然生灭。无论研究或修行，你应该了解佛陀并未教导人们去改变自然，而是希望我们依据事实，如实观察。如果你希望改变外在事物，那并不如法，也违背自然，那只是人们希望创造与操控的恶习。如果你不能如实观看事物，就无法修行苦、集、灭、道等四谛。

诸行无常

佛陀从来不曾要求闻法者与修行者改变自然，只教导他们觉知与随顺自然。觉知“诸行”（saṅkhāra）无常的实相即是智慧。我们须清楚觉知，一切“行”皆具有生灭的本质。否定生灭无常，即为邪见，是无明的知见，无法灭苦。持邪见者将一直在生死中轮回，不得解脱。

就像昆虫在水桶边缘爬行一样，它们拼命移动，却哪里也去不了，只能一直绕圈。愚痴凡夫的想法也是一样，没有止境，也无法解决，陷入窠臼之中。我们以为自己已经往前走了很远，却不知仍在原地打转，一直回到同样的地方。我们没能跳出内心的轮回，原因在于我们缺乏洞见，误将妄念当成智慧，因此无法看清身边的事物。这不是法。在法中，我们可以通过佛陀的话语，产生洞见。真实的智慧即是明白法尔如是，无须造作，只须放下。

如实观察

事物原本自然，无须增添或删减，但是我们却经常看不顺眼，认为它们不是太大就是太小，为什么会这样呢？因为妄想。这都是凡愚的欲贪在作祟，其愚蠢与无聊的程度，就像有人与树扭打一样。因此，

佛陀建议我们，要以法为基础，如实观察。

我们所认识的一切事物，皆自有其存在的因缘。如果能如实觉知，则无论它们如何生灭，我们皆可不动于心。无论身体发生什么事，我们都不会受到影响；因为我们了解，一切都是因缘和合所成，无法强求。唯有如此，我们的心才得以安住，并保持平和。佛陀要求我们将念头安住在身、受、心、法上，没有什么事物需要造作或解决，只须如实观察即可。

身体经历生、老、病、死，片刻也不得安稳。了解这个事实即是法。法尔如是，无可改变、破坏或解决。当你了解这点，就不再需要语言，也将没有负担。如果你能够如实观察，对于正在做的事就可以保持正念，无论身在何处，都只是观因缘生灭，法尔如是。你究竟想找什么？又为何沮丧与哭泣？你是为谁辛苦为谁忙？你想拥有或成为什么？你凭什么说长论短？到头来，你能对自然说什么？这就是轮回的事实，就是这么一回事。当你了解这个深奥的事实，你就会得到平安与解脱，不再有忧伤与冲突。

“我”与“我所”

观察因缘的生灭与变异，即名为学法。你应该于听闻之后，在生活中加以落实。如果内心仍有渴爱，就不是真的见法；如果仍有嗔恨与烦忧，也是因为尚未通达法义，内心依然被遮蔽，不得自由。只有挺身对抗，才可能解决问题。一切问题都肇因于“我”与“我所”的信念。当你如此相信时，当“我”与“我所”的想法生起时，自私与各种麻烦的问题就会接踵而来。

一位旅客抵达旅馆后，先向前台询价，并告知停留时间。但是，

他住了一阵子之后，却开始认为这里就是他的家，而忘了要离开。当旅馆经理请他退房时，他拒绝搬出，并说："这里就是我的家，我为什么要搬走？"于是，他们之间起了冲突与争执。

当我们开始认为这个身体是属于我们的时，我们就和那位不肯退房的旅客一样。我们对于暂住的地方有了错误的想法，并且发现自己一直处于冲突的情况中。同一对父母所生的子女成天吵架，或同村的村民相处不来，或同一个国家的居民彼此对立，都是因为执著"我"与"我所"的缘故。

法的实相

因此，佛陀劝我们回过头来看这个身体，从其中看出法的实相，而不需要进行改变与破坏。我们说："一个看见'行'，并且放下执著的人，具有快乐。"心与身，皆是无常之"行"，不是我或我的。因此，那些看见"行"的人，皆很平静。他们了解身心皆非自我，只是变动不居的现象。

一切存在的事物，都只是"行"。没有生命或个人，没有一个会快乐或痛苦的人，一切都只是"行"。痛苦与快乐都是自我的。如果你像这样看见"行"，你就看见法。没有一个实体可以被称为自我、本体或个人，没有人在高兴、受苦、生气或爱恋，也没有人死。事物只是存在与迁流变化而已，这就是"行"。行者的见法即是如此。如果你也能如此看，即名为功德。一切功德皆源自见法，这亦是寂灭之所在。

如果你因为见解不清，而尝试去调整或改变法，就会引来苦。例如呼吸，它是持续吸进与呼出空气，不能间断，身体赖此为生。它是滋养，就像食物一样，进入身体，产生支持。空气进进出出，"行"才

得以存活。如果只进不出，或只出不进，就有麻烦了。但是，出生以后，我们就不想变老，也不想死；相聚之后，我们就不想分离；拥有之后，我们就不想失去。只想进而不想出，违背自然，因此我们才会感到痛苦。

一切法都是因缘所生，因缘具足，果便随之而生。谁创造这些？它只是自然的法则，没有人创造它。它随着因缘，自然生灭。这就是法。

法师们的教导，都只是方便的语言，不是真实的法本身。它是引导人们悟入实相的道路。我们自以为拥有法、了解法，甚至以为自己就是法。果真如此，我们就不应该还有贪嗔痴。如果我们真的看见或悟入法，就不应该还有这三毒。因此，我们只不过是苦的奴隶，片刻也不得休息。如果我们真的见法，烦恼就应该从我们的眼前消失无踪。最深奥的法也只是如此，再简单不过。

戒法清净

有一套行为准则，人们靠着它彼此自制与体谅。这是一套无净之法，称为“戒法”[1] (sīladhamma)，是清净的行为之道。它是维系大众和乐所需的法。不过，若未达解脱，这样的乐也只是另一个苦的起点。

有戒法一定比没有好。不过，这样的乐，终究还是会走向苦。单靠它无法让我们超越。创造超越的因缘，是另外一回事，需要靠“定”与“慧”。

涅槃寂灭

因此当你闻法时，不要只是听而已，要将它放在心里，并付诸实行。让它成为达到涅槃——无死以及寂灭的因缘。

身为佛教徒，我们需要学习这些，一点一滴地学，并且通过禅定

加以落实。虽然心中仍有贪嗔痴，我们仍要保持觉知，知道它们是我们的敌人，同时也知道法。“啊！它们何时才能被断除呢？”应该通过修行，一步一步加以断除——而非通过睡觉。修持戒与法的过程，虽然仍有贪著，但是只要清楚知道它们存在即可。如果心里有苦，尽量不要让它扩大，应该限制它并保持正念。当你看管牛群时，它们可能会走进田里，因此须加以控制。它们可能会偷吃一些稻米，只要不吃太多就无关紧要。它们只能吃一点点，因为有你在看着。如果你整天都在睡觉，它们就可能将作物吃光，因此你可不能大意。

我们研究与修行的目的，都是为了见法；当心见法时，我们就能熄灭苦。无须质疑修行的目的，因为我们拥有完整的眼睛、耳朵与双足。睁开眼睛，我们就可以看见，不需要等待或盲目摸索。我们不是聋子，当我们听见时，就可以进行思维。领先觉醒，我们便可以提前出发，无须等待那些还在沉睡者。

为什么？因为这是一个充满不安、迷惑与缺失的险境。佛陀教导我们，知道之后就应该赶快离开，而不是留下来陪那些愚痴者一起等待。如果你的双腿走得动，就赶紧走，不要等那些执迷不悟的跛脚者。为什么？因为必须逐步远离敌境，直到你确定自己已经自由与安全为止。换言之，应该逐步开发善德与知识，直到断恶为止。你一点一滴所种下的善因，也将成为其他人的解脱之因。快快觉醒吧！

莫停莫待

种在同一个水池里的莲花，不会同时盛开。可能有一些开了，有一些还在水里，另外一些则在水面上。你必须量力而为，如果随便停下来等待，一不小心就可能会被鱼和乌龟吃掉。

火焰即将烧到你的屋子时，你不能视若无睹，或者稍事休息。你必须赶紧抱起财物，向外逃命。贪嗔痴之火的逼迫就像这样。死亡一直紧跟在后，没有一天停止。至少，我们应该降低生死轮回的次数。我们行善与修行时，口里念着："愿它成为了悟涅槃的因。"我们应该如何创造涅槃的因呢？禅定是最基本的。你不能只是坐在这里听讲，那无法成为涅槃的因。开始时你聆听，接着你必须思维其中的意义。必须舍弃的事物，就舍弃吧！"这个家伙还不了解……""我不确定他所修行的方式……"不要自以为是，拿别人当退缩的借口。如果老虎就在后面追赶，你还会想等别人吗？危机就在你的眼前！

获得法益

涅槃不是一个你可以停留或到达的地方，或者换个方式来说，既没有到达，也没有停留。那里没有前进、后退或停止。当你进入并看见法时，果报自然会现前，无须索求。见法，并得到你的法益。接着，即使你尚未到达菩提道的终点，也将不会再有疑惑。

这对有心学法的人来说颇为重要。除了导师的法之外，没有其他事物可以让我们和谐相处，并且超越苦的经验，得到寂灭之乐。

法比任何你在家里能找到的东西都要好，家里的事物通常只会带来麻烦，难得带给我们平静。在家庭与财务的领域中，只有会令我们烦忧与受伤的事物。法比它们有价值多了。

如果置身于家庭事务中，我们一定要有法，不能没有它。少了法，它们就会不完整。不要轻忽，真的深入思维法之后，我们就会知道它的价值。家庭事务始终存在，但是我们见法之后，就不会再执著于它们。虽然生活中仍有忙碌与纠葛，但是我们知道它们的本质，便不会再执

以为真。就像与小孩相处，他们常说：“妈！看这个。爸！我想要那个。嘿！看看我。”父母亲于是对他说：“哦！当然，好！”但是却不会将它放在心上。你回答是为了让孩子感到快乐与安全，但是你的心并不会受到影响，因为你有完全不同的思维模式。因此，你可以善尽家庭与世俗的义务，做你应该做的事，却不会随波逐流。你的目标是寂灭与离染，而非屈从与纠缠。这就名为圆满的成就与受用，即使拥有资产，你也能如实觉知，知道如何使用与驾驭它们。

闻思修

如果你能如此修行，就能知道法的真实价值。不过，一定要通过听闻、思维与修行的过程。

如果你认为事物是真实的，便会衍生苦与恐惧。你会害怕即将发生的事，到处皆令你触目惊心。其实，你只是害怕自己。只要一动念，恐惧便接踵而来。它欺骗你，创造幻象来误导你。对于如此惊惶的人，无论他们进入屋内或森林，都很容易遭到鬼魂的惊吓，即使只是老鼠爬过，也会被当成鬼魂的声音而吓破胆。他们动辄感到害怕，其实这都只是意识设下的陷阱。

迷失于假象

或者你有些家庭困扰，经常想哭，你责怪他人：“这个人不关心我，那个人老是找我麻烦。”经常抱着这样的心态。其实没有人做什么，而是你，制造了那样的假象。你自己创造了那样的假象，然后迷失于其中，最后再以悲叹收场。当你快乐时，你同样创造了一个假象。无论悲叹或快乐，都是你自己在导演。“这很棒，这真的很棒！”此时

你已经忘记自己，在欢笑声中迷失了。心拣择某件事令你感到恐惧；另外一件事则令你憎恶，因此你讨厌它。接着，你爱上另一件事物，你为它疯狂与流泪，没完没了。你就这样反复不断，制造假象。

这一幕又一幕不断在人们身上重演，其实根本什么事也没发生。没有什么东西可以让我们欢笑或哭泣，事物本身并不值得我们爱恋或憎恶，而是我们自己的心在作祟。因此，佛陀说要专注于当下的心，在关键点上纠正你的心。法是真实的，它是确定的实相。但是，我们却不真实。我们只会本能地作出反应，或者欢笑与哭泣，或者爱恋与憎恶。事物被说成非善即恶，我们不自觉地在后面拼命追逐。因为我们相信自我本体的存在，并且认为事物是属于我所有。这就是被无明染污的邪见。

因此，你不应该把任何事物——健康或生病的身体、兴奋或沮丧的心情——看得太真实，这样做只会害了你自己。佛陀说当快乐来临时，不要太相信它，它不是让你欢笑或哭泣的对象，它不是真实的。因缘聚合，所以它发生了。根本没有什么事，只是我们的执著，让它变成那个样子。由于没有见到法，所以我们才会一直将不真实的事物看成真实。

不过，当我们说事物不真实时，有人或许会抗议，那是否什么也不用做了。其实，它不是被动与消极的观念，只是不走极端，以及不过度相信事物真实而已；反之，它是以中庸之道看待事情。当事物还没有转坏，或者当身体还没有生病时，好好照顾它们，如此才能做最有效的利用。当事物转坏时，你只是平静地放下它——不会无端陷入哀伤的情境中。我们总是习惯将身心看成自我，称它们为“我”或“我的”。但是当我们陷入这样的执著时，我们已经远离法，唯一的结果就是再继续受苦。

你们应该了解，一切修行都是为了让心见法与证法。见法之后，

即使你还有嗔恨的坏习惯，纵令它发作起来，能量也会减小。同样的情况也适用在贪欲上，这都是由于正确修心的结果，它会让你变得更敏锐。法尔如是，你不需要去改变或调整它。不要尝试去解决已经完成的事，而是应该去解决还不圆满的事。你应该尝试刨平一个凹凸不平的木块，而不是只会坐在那里哭泣。如果这个木块已经很光滑，你就根本不需要再去刨它。与其调整法来适应你，不如调整你自己去适应法。

法即实相

法即实相。心触及实相时，感觉无大无小，无苦无乐，唯有寂灭。即使仍有思想，心也能保持平静。倘若接触外境，则感觉恰到好处，无一物可以增减。见法时，心的特征即是如此，与法相印。

就像房间里只有一张椅子，你就坐在那里，当其他人来时，已经无处可坐。心就像这样。烦恼可能进来，但是因为心里已经有法，它们找不到地方坐下，因此只能黯然离开。如果你有正念正知，当贪嗔痴的恶习因为感官接触或心灵活动而生起时，它们将无法在心里安坐。那里只有一个座位，已经被正念占住了，因此恶习便无法坐下，它们将会离开房间。它们不能令你离开法。正道与烦恼在内心激战，如果没有人在那里坐镇，烦恼就会抢先坐下，成为主人。这表示你没有清明的心，不了解法，因此才会让烦恼有机可乘，苦难也将永无停止的一天。

掌握正道

正道与烦恼就像这样彼此抗衡。如果充分掌握正道，当心中浮现事物时，我们便能见法。这多么让人振奋啊！然而陷入烦恼的人，在这一点上往往容易退缩。此处只有心与境，如果心不受境的愚弄，还

会有什么问题呢？境是境，心是心。闻法之后，接着便是让内心通达。当法进入心后，就不会再有问题——正道即是以如此的禅修方式斩断烦恼。

如果没有人当家做主，不请自来的客人就会大摇大摆地进驻，他们坐下来，大吃大喝，搞得一团糟。这是你希望的结果吗？因为你不了解法，不知道对与错、善与恶，并且不认识心境接触与反应的方式，才会让他们喧宾夺主，作威作福。情况不错时，你感觉欢喜；但是当情况不好时，你就沮丧与哭泣。这就和屋内无主的情况一样，只能随着外境团团转。这就是不了解法的缘故。因此你必须如法修行，让法进入心里。所以我们才要在朔、望与其他节日闻法。

无论在何时何地，都要专注于此。当感官对象生起时，要谨记它们是它们，心是心，将二者分开，否则你将无法认出它们。追随你自以为是的观点，会将你带向痛苦。它们都是不圆满的，无法令你满足，才会造成痛苦。心已经被境所污染，无法明辨事实，因此请为你自己准备好正念与正知。

我们说举手投足之间，你都应该在心里保持觉知，即念佛（Buddho）。佛即“觉知者”，念念相续，念念分明。当境生起时，你清楚觉知它的存在，如此不但可以解决问题，还可以彰显实相。这就是念佛的功德。让“觉知者”持续生起，是修念佛的目的。如此，即可名为闻法而解果，知法而起修。你应该先见法与修法，最后内心才能与法合一，如此方可名为悟道与见道。这就是佛陀证果的教学之道。

注　释

[1] 戒法：为佛陀所施设戒律之法，有五戒、八戒、十戒、具足戒等。

第二章 思法

佛陀希望我们看清这个实相，
即事物皆是无常、苦与无我的。
缺乏如此的洞见并执著于事物，
唯一的结果就是受苦。
唯有正观并放下，
才有可能带来解脱。

本清[illegible]輯[illegible]

[illegible]

[illegible]

總之[illegible]

[illegible]

[illegible]

现在法

我们修行佛法，是因为我们看出高贵宝藏的价值，那是内在的财富。我们以前贪爱物质的财富，但是如今我们希望把它换成内在财富。这种财富没有四大元素的灾祸，如火灾或水患，也不用担心盗贼，那是他们找不到的东西。没有任何外在威胁可以动摇心的喜悦。这就是佛陀所说的功德。供养与布施是这种喜悦的来源之一，因为我们可以借此克服贪心与悭吝。

无论修行何种法，包括布施、持戒、禅定或慈悲，佛陀说它们的目的只有一个，即追求寂灭。因此“现在法”(paccupanna dhamma)，亦即当下之实相，就显得格外重要。我们修习各种被称为法的行为，例如供养寺院以赞助佛教。不过，我们应该了解它的实质意义为何。只是追求福报并无益于“佛陀教法”(Buddhasāsana，或译“佛教”)的提升，我们需要分辨福报与善巧方便的不同。福报本身缺乏智慧，而没有智慧就无法解脱痛苦。没有善巧方便的福报，就像背负重物却不知如何放下一样，它最后只会将我们压垮。善巧方便知道何时应该放下，二者共同撑起“佛陀教法”。我们借由闻法以增进善巧与喜悦，然后再借着正思维来造福自己与他人。我们应该学习放下，因为执著

只会带来苦。苦（dukkha），“生命无所不在的缺憾”，是可以避免的。但是你知道它的因吗？苦就存在于当下，我们无须回顾过去。万法皆有其因，它们不会无端冒出。只有无知才会造成痛苦。一颗大石头重吗？如果我们从上面走过去就不重，但是如果我们想要将它举起来，那就得另当别论了。

苦恼瞬间生起，非内心本有

因此，如果我们对生、老、贫、富等现象无知的话，则它们皆是苦。佛陀说我们应该了解苦、集、灭、道等四谛。如果了解的话，就没有什么可以让我们痛苦的了。

有些人说苦是内心根深蒂固的一部分，因此将永远存在。我今天才和一些人谈到这一点，我试着解释苦非内心本有，而是于当下生起的。当你感到厌恶时，当下就体验到苦。举柠檬为例，如果你不去碰它，它会酸吗？怎么样才会有酸味呢？当柠檬接触到舌头时，才会感觉酸。如果你没有经验过它，它就等于不存在。唯有当舌头接触到它的当下，它才生起，接着才有厌恶与苦恼。这些苦恼不是内心本有，而是瞬间生起的。

当心达到寂灭时，便是解脱道的终点，这是佛陀希望每一个人都能觉悟的目标。但是在抵达终点之前，我们必须先知道如何修行，以便达到平和的心境。我们的心所以无法平静下来，是因为它们不了解真实法。心仍然未经调伏与不可信赖，缺乏如实觉知事物的智慧，所以无法看见真理或“实相法”（sabhāva-dhamma，或译“自性法”）。“Sabhāva”意指“像那样存在”，或“依照本来的样子存在”。无论佛陀是否出世，万法依然存在，它们不会变成另外的样子。

一步一步把我们带往涅槃

八支正道一般都是从正见学起，接着是正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。虽说有八支，但它们都是构成一条道路的实际要素。当见解正确，就会有正确的思维，接着语言与其他各支也都能步上正道。心如果建立在正确的基础上，则所行进的道路必然不会偏差，将一步一步把我们带往涅槃。

佛陀告诉我们要放下。当愉悦的经验出现时，他说只要觉知愉悦即可；当痛苦出现时，也只要觉知痛苦。没有一个人在经验愉悦与痛苦。这些事都是前因所衍生的后果，如果我们修行正确，将找不到任何拥有者。佛陀说只有乐或苦——没有自我、个人或本体。这是正见，没有拥有苦乐等情况的自我或主人。

感觉只是感觉，哪里有个我？

我们经常说我的脚、我的手、我的朋友，一直都有一个“我”在。但是根据佛法而言，那是没有认清自我。了解这些都不是自我，才是认清自我。你只是看见而不去碰它，就像你看见一条毒蛇，只要不去捉它，就不会被咬。那仍然是一条蛇，但是它的毒液却与你无关。因此，佛陀说要认清自我。这种说法不只难以听闻，并且难以理解。世俗的规范或教导，在佛陀清明的心看来，都是颠倒的；而觉者的教导，在世俗人的心看来，也是难以接受的。

当世人觉得他们是善恶经验的主人，而经历着苦与乐时，他们其实都正受到无常的眷顾。因为一切事物皆不断在变化，执著它们只会造成更多的苦。事物来来去去、不断变化，你只能在喜与悲的两端之

间疲于奔命。不安源自邪见，它让你起非分之想。你终究难逃苦乐的轮回，它们也将持续压迫你。

感觉就只是感觉，乐就只是乐，苦就只是苦，没有苦乐的主人。这就是正见，佛陀希望我们如此思维。如此思维一段时间之后，心即可慢慢尝到法味，看清正在发生的事。我们所经验到的乐是怎么一回事？而苦又是什么？它们是稳定与恒常的事物吗？它们有多么确定？好好检视这些我们先前经验过的事物。我们享受过的快乐——它结束了吗？我们曾经不快乐吗？它一直存在吗？当我们慢慢了解现象的本质，不再那么执著时，心便得以平静下来，因为我们不再渴望拥有。但是我们仍然可以享受生活，并且利用我们所持有的物品——厨具与家具等，虽然它们并非真正属于我们所有。我们使用它们，但是清楚觉知它们并非属于我们所有。我们可以轻松自在地使用它们，而无须受制于它们。我们在深广与超越的知识基础上使用它们，如果我们不能站在这些事物之上，就会被它们压在下面，以渴爱的心背负起它们，声称："这是我的。"自甘受役于它们。这样的邪见只会把我们引向痛苦，因为事物永远不可能如我们所愿。

无常的本质

为什么事物会毁坏？因为它们存在。了解它们终将毁坏，当它们真的毁坏时，你便不至于太过悲伤。如果杯子不是我的，彼此之间没有关系，则它是否毁坏就与我无关。你的房子里有许多器皿，因此你最好如此思维。不过，你还是必须教导你的孩子们要好好照顾它们。如果你只是说："它不是我们的。"最后你可能连吃饭的盘子都没有。了解是一回事，说话则是另外一回事，如果你教小孩子成人的观念，

可能没有人要洗盘子了。

活在这个世上，有许多必须做的事，但是我们应随时放下，保持内心平静，没有苦恼。如此我们才能轻松地做事，这便是正命。即使面临艰难的工作，也不会有问题。

远离生灭法

佛陀希望我们远离生灭法，但是我们却渴望出生。我们希望获得什么？我们还不了解其中的利害，没有看到佛陀所见到的实相。他指出几种我见，包括“我比他人好”、“我和他人一样”，以及“我不如他人”。无论何种见解，都有一个我，都是不正确的。如果没有这些我见，就没有障碍。

人们想要快乐与财富等事物，他们只想享福，想获得眼前的利益，而不愿意好好追求精神上的进步。算术中有加、减、乘、除，而他们只想要加法与乘法，这是多么自私与荒谬的想法。人们在修习解脱道时，可能仍然会生病或有其他问题，于是他们就怀疑：“为什么这件事会发生？修行的功德在那里？”但是这根本无关功德。积累功德的目的，不是为了让一只猫变成一只狗。你无法改变“行”的本质，它原本就是不可靠的。无论发生什么事，你都无须太过担忧与沮丧。

我们所称的善巧或增上，超越世智辩聪的层次，它需要福慧双运才可得。福就像生肉，一段时间之后就会腐坏，智慧则像盐巴，能够加以保存，或者你也可以将它放在冰箱里！有此一说，智慧像闪电，渴爱（taṅhā）则像河流。因此，佛陀建议，无论行动、饮食或观看，都不要让渴爱喧宾夺主。活在世间而不为世间所污染，清楚觉知这个世间，不要让心被渴爱所淹没。换言之，要放下。

跳脱生死轮回

佛陀的教导，是为了帮助众生跳脱生死轮回，但是心智低劣的我们却无法认同。当我们听到佛法说没有任何东西属于我们时，我们便开始害怕失去，它只会让我们更不舒服。

事实上，我们可以承认它们，认为世间的事物是属于我们所有，但是那只是世俗的真理，而非解脱的层次。我们需要学习生活中各种约定俗成的事物，例如，我们的名字。我们出生时，并没有带名字来，直到出世之后，才被命名，没有任何旧名字被替换——它原本是一片空白。在空白处，你可以放进任何东西。人们出生时便是一片空白，然后被冠上一个名字，为其存在定位。因此，我们可以称某人为张三、李四或任何一个名字，这是世俗大众所认同的。他们并非真实的张三或李四，而是一个假名罢了，没有实质的意义。事实上，根本没有一个实体存在，有的只是一堆因缘的聚合。但是，如果我们希望张三前来，我们必须呼唤："张三！"如果我们想要叫李四，我们就必须使用这个众所认同的名称。它们有益于彼此的沟通与运作，仅此而已。

无我之思

出生之后，事物便消逝，消逝之后，事物又再出生，一切因缘法皆如此生灭不已。看清楚事实后，我们就会了解，佛陀所教导的确实是真理。当我们明白这个实相后，就没有什么事情能够让我们痛苦，或剥削我们。明白"没有自我"与"没有任何事物属于自我所有"，将能令我们比以往更自在，我们将更能轻松自如地处事与生活。

有些人这样想后，就失去了做事情的欲望，因为他们无法获得属

于他们的东西，所以提不起劲。事实上，只有那些拥有欲太强的人才会受到打击。我们最好只为了做事而做事，时时刻刻谨记“没有自我”与“没有任何事物属于自我所有”，好好调伏自己的心，使其能放下。无论工作或行动，都经常提醒自己放下与不执著，以符合实相。

这就是正见与正思维。我们了解世俗的真理就只是世俗的真理，并且明白事物如何生出，以及往后命名的种种。佛陀说一切名称都是空虚不实的，他在教导目迦逻伽（Mogharāja，意译为痴王）婆罗门时，说：“目迦逻伽！你应该观世间空虚不实。”这些话足以令一个凡夫丧失信心。“观世间空虚不实，死神就无法追踪你，他将看不到你。”佛陀如此教导他的弟子。

存在于空性

说这个世间空虚不实，可能会让你误以为世上没有东西。当我们看钵或痰盂时，这些东西确实存在，不能说它们不存在，但是它们是存在于空性之中。它们存在，但自性是空的。我们依惯例称某样东西为痰盂，那只是创造出来的名称，或者我们也可以称它为罐子。事实上，就名称的角度来看，它们是空的。但是我们却会习惯性地加以执著，而误认为真实。

有两个人，一个比较聪明，另一个比较笨。后者到市场买东西，他不确定那是什么——糊里糊涂买了一个夜壶回家。他将它当做饭锅，并且觉得很好用，他不知道别人都怎么使用。

聪明人前来看见这个情况，感到惊讶与不解：“这个人在做什么？真恶心，竟然拿夜壶来做饭锅。”

一个被称做笨人，另一个是所谓的聪明人，为什么后者会感到憎

恶呢？那个壶是新的，从来没有被当做夜壶使用过，所以很干净，为什么会对它感到恶心呢？这是因为观念上的执著，这样的执著会引来厌恶与嗔恨——“嘿！看看这个白痴，竟然拿夜壶来盛饭。”这两个人，究竟谁才愚蠢呢？

其实，夜壶本身什么也不是，它不过是个普通的容器，是我们将它命名为夜壶，之后如果有人拿它来盛饭、汤或咖喱，别人就会觉得恶心。这些负面的情绪代表什么意义呢？这只是因为执著于名称，习惯上大家都说：“这是一个夜壶。”它并非绝对与不可变更的夜壶实体，它的用法完全取决于我们的想法与意愿。如果它很干净，便可以有许多不同的用途。

性空唯名

如果我们能如此认清事实：所有事物都是性空唯名的存在，我们并非它们的主人——我们就可以自在地使用餐盘、夜壶与一般的锅子，没有任何挂碍。这些事物自己没有名字，我们可以赋予各种名称，只要运作方便即可。

因此才说语言是一回事，心则是另外一回事。如果其他人称某物为痰盂，我们也可以随着他们这样说；如果他们称某物为夜壶，我们也可以照着做。换言之，我们可以调整自己，以顺应这个世间，随顺世间生活。佛陀与他的弟子们生活在一个大社会中，他们与各式各样的人一起生活，或善或恶，或智或愚，无论在什么情况下，他们都能适应得很好，因为他们了解世俗谛与胜义谛的道理。当你这样了解时，心便很舒坦，很平静，不再执著，这是正见的自然结果。你知道何者为世俗的惯例，何者为解脱，心不再受到扰动。放下负担，轻松自在。

法即现存的因缘

佛陀希望我们修法，但是什么是“修法”呢？法是一切事物，是眼睛所见到的色，耳朵所听到的声。这些都是法，因为法即现存的因缘。一旦有生，必定有灭，我们不需要对它们期望过高，它们原本就是如此。我们应该内观这个实相，在身心之中看出它来，而无须向外寻找。身与心的成分皆不稳定，亦无法持久。它们缺乏固定不变的实体，佛陀建议我们不要把它们视为真实。你怎么能将缺乏实质的事物视为真实呢？一直处于生灭变异状态的事物，怎么可能是真实的呢？唯一真实的是，它们的无实体性。佛陀希望我们看清这个实相，即事物皆是无常、苦与无我的。缺乏如此的洞见并执著于事物，唯一的结果就是受苦。唯有正观并放下，才有可能带来解脱。

为什么真实修行的人值得尊敬？因为他们皆已见佛。当他们坐在那里时，佛陀就好像出现在他们的面前，无论行走、站立或倒卧都一样，片刻不离。他们在心里亲自见证，因此由衷恭敬佛、法、僧，佛陀的教法亦因此而维持兴隆。它不可能遗失，因为它存在于心中。无论身处何处，他们都可以听到佛陀的教法。

当我第一次接触这个观念时，非常不解。我前往聆听阿姜曼[1](Ajahn Mun)开示，他说：“你！独自修行，聆听佛法。当你坐在树下时，聆听佛陀开示；当你走路时，聆听佛法；连你睡觉时，也要聆听佛法。”我当时怎么想也想不通，因为它无法借由思维测度而被理解，只能由清净心加以印证。我无法正确思维这些话，因为其中谈到的是真实见法的经验。不过它并非遥不可及，因为法是无所不在的。

我们认为佛陀很久以前就入涅槃了，不过事实上，见到法的人就

见到了佛。这并不容易了解。当你见佛时，你见到了法；当你见到佛与法时，你就见到了僧。它们都存在于心中。不过，洞见不只是玩弄文字而已，否则，经常可以听到类似的言论：“佛陀就在我的心中。”然而他们的行为却荒腔走板，完全不照佛陀的指示去做。

觉知法的是心，觉知的人则是佛。佛陀教导法，他已经觉悟法，不过法并不会随着他的涅槃而消失。假设你是一位老师，你不会生下来就是老师，你是通过学习而增长见闻，并从教学之中累积经验。如此辛勤工作一段时间之后，有一天你会退休并去世。虽然你死了，但是，老师不会死，因为让你成为老师的美德并未消失。同理，让一个人成佛的实相，或究竟法，并不会消失。因此我们可以说有两个佛陀，肉体的与心灵的。佛陀说：“阿难！善加修行，充实自己，你一定能在佛陀的教法中证果。凡是见到法的人即见到我，见到我的人即见到法。”

法就是佛，佛就是法

我们听到这样的话，却无法真正理解，对于“法就是佛，佛就是法”的观念，感到困惑。不过，事实就是如此。开始时，没有佛，当他觉悟法，即被称为佛。成佛之前，他是乔达摩·悉达多王子。我们也是一样，被称为乔或爱丽丝或某某王子。但是，若能觉悟法，我们也是佛，与他无异。由此可知，佛陀依然活着。

佛在哪里？我们的一切行为皆存在着实相。我们认为做坏事没关系，反正没有人看见。小心！佛在看。佛陀仍然在协助我们行走正道，只是我们没有看见，不知道而已。行者们对于善恶没有疑惑，他们正在见证自己的行为；可是我们却以为自己做坏事，没有人会看见。那

是不可能的，我们都在看。无论我们在哪里，或者做什么，都无所遁形，那称为业（karma）。行为的实相一直都存在，佛陀就是根据这个原则在教导。如果世间上每一个人都能修行并觉悟实相，他们就能转变成佛，成为传法者。

所以说佛陀依然存在，你应该为此而感到高兴。但是有些人却感到挫折，他们说："老兄！如果佛陀还在，我早就成功了，我现在已经开悟了。"不过，他确实在此，在修行的正道或善恶的准则上。

人身难得

佛陀称人为"特殊的有情"，是能够觉悟法的众生。举例来说，我们具有动物所缺乏的思考能力，经由够格的教师训练后，我们就可以修行并了悟实相。比起其他众生，我们可以说是得天独厚。

经典上说"人身难得"，这有点难以理解。我们心想："怎么会？经常都有人出生，甚至一次就生两个。"之所以如此，是因为我们不知道真正的人是什么。我们环顾四周，看见许多人，无德之人是其中一个类型。这些粗鄙之人，只是另一种动物而已，徒具人的名称。

初来到这个世间时，我们什么都不知道，不知道如何修行，也不知道人类存在的真实价值。长大后，我们跟随父母师长学习，逐渐发展美德，并成为完整的人。这时我们才可以说人已经出生。

人类的潜能优于动物，我有时会举一只睡在稻谷堆上的狗为例。当这只狗饥饿时，它必须出去寻找食物，无论那个稻谷堆有多大，它完全无法受用。因为狗无法将稻谷去壳，然后烹煮。它可能四处游走，却一无所获，不得已只好重回稻谷堆上。它躺在那里，饥肠辘辘，最后可能就饿死在稻谷堆上。

所以说人类具有较佳的潜能，它可能被使用在善或恶的用途上。一个恶人，一种我们称为畜生的人，可能会摧毁一个国家，但是我们从来没听说过一只狗会摧毁一个国家。从另一方面来说，一个对法有兴趣并且认真修行的人，将可能完成令众生难以思议的事。

五戒之助

其实，修行善法并不容易。它虽正确，不过做起来却有困难。一个简单的例子是五戒。我们在一切时间都应该遵守五戒，它们是检验一个人是否够格为人的标准。这五戒包括：一、禁止杀害任何生命，并且应该对他们慈悲；二、不偷盗，尊重他人的权利；三、了解正当的性关系，并且知所节制；四、说实话；五、杜绝麻醉品。如果每一个人都能遵守，这个世界将可以减少许多麻烦。即使尚未觉悟，也可以减少冲突，进入真正人的世界。戒律虽然不多，不过持守者，将可获得许多福报。我们可以坦然面对未来，因为我们未曾对他人造成伤害，死亡来临时，我们不会懊悔。因此，学习五戒是为了成为一个真正的人。

以“修福”的方式学佛也很好，虽然这仅是一棵树的表皮与枝叶而已，不过依然很好。树都需要树皮，不是吗？当你供养或参与法会时，是以出于相信因果的善念去做，而非贪染之心。当你回家后，别人问你：“你到寺庙去，有得到什么功德吗？”你可以对他们详加解释功德所在，这是一种“善巧方便”(upāya)，教导也是一种方便。应该知道，这是世俗谛。真实的法是眼睛看不到，耳朵听不到的。

当一个老师在教导学生时，她举A先生有这些钱为例。事实上，没有A先生这个人，她用粉笔在黑板上创造了这个人，它是A先生吗？

是的，是一个假设，一个名称，但是它无法四处奔跑或行动。为了学习，我们可以谈论这个 A 先生，但是它无法起身移动。这就是"善巧方便"。没有 A 先生，我们只是为了某种目的，用字母 A 来代表这个人。

有正念正知即可修行

只要具有正念正知，我们就可以修行。有些人会想，我没有时间修禅，我必须做生意。嘿！当你做生意时，要呼吸吗？只要有时间呼吸，你就有时间修行。禅定无他，警醒与觉察而已。所谓做生意也可修禅定，不知者会以为是在市场里闭目静坐。觉察意指觉知当下正在做的事，你今天说话、行动或思考时有出错吗？如果你有正念，就应该知道。

所以不要以为修行一定得剃度出家，住在寺里。无论从事商务、家务、写作或任何事，都可以修行，它就和呼吸一样——不需要刻意抽出时间来做。即使睡觉也要呼吸，为什么？呼吸是生存所必需。事实上，呼吸是极细致的滋养，我们不能两分钟没有它。我们可以两个小时或两周没有精致的佳肴，但是我们可以多久没有呼吸呢？因此佛陀要我们观察呼吸，进与出，配合反复念佛。身体各部位都需要它，它是最重要的食物。当你静观时，你就了解它对于你是多么可贵，更甚于钱财、黄金与钻石。如果它只出不进，你的生命就完了；如果它只进不出，你也一样会死。

由观察呼吸，进而观生命无常，是念死的禅修。只要明白这个事实——如果呼吸只进不出，或只出不进，你的生命就完了——如此就足以改变你的心。这个明白会让你开始觉醒，你的外表会改变，你的行为也会随之变化。你会害怕造恶，并对坏事生起羞耻心，你将不再

随着贪爱或嗔恨而冲动行事。正念会自然增强，智慧也会及时生起，教导你许多事物。

将注意力放在呼吸上，保持正念，智慧就会生起。它很简单，因为我们每个人都要呼吸。当你躺下时，可以集中注意力直到睡着。这真的很简单，它会让心平静下来，无论你是出家人或是在家人。

禅定是帮助我们超越痛苦的良方，借由它我们可以明辨是非；但是如果我们没有修行，就无法看清楚。无论做什么，都要明明白白。这便是佛陀对弟子们生活的要求。

猎人的陷阱

身体有可能不会疼痛、发烧与生病吗？我们众生都被恶魔（Māra）的陷阱困住了。当我们被陷阱困住之后，恶魔就可以对我们为所欲为，他可以折磨我们的眼睛、耳朵、四肢，或身体的任何一处。

这就像人们为动物设下陷阱一样，挖掘一个窟窿，或用饵钩，引诱它们进来。当鸟儿来吃诱饵，被逮住时，它能怎么做？它的脖子已经被掐住了，还能去哪里？它想飞却飞不开，即使拼命挣扎也没用。然后拥有这个陷阱的猎人抵达，看见被困在陷阱里的鸟儿，就和他所计划的一样。

他抓起鸟儿，如果它想反抗，或想攻击他，他可以轻易就扭断它的脖颈；如果它想飞，他就会折断它的翅膀；如果它想逃跑，他会折断它的双脚。陷阱的主人如今主宰一切，这只鸟儿无论如何都逃不开他的掌握。

我们也一样被困在陷阱里。佛陀看见了，并且明白真相。他原本是一位王子，享有一切荣华富贵，当他看见世间的苦后，他舍弃了一切。他清楚看出世间的本质，了解其危险性，因此义无反顾地放下与离开。人一出生之后，便陷于其中，他看见自己像鸟儿一样被困在陷

阱里。索套环绕着他的颈项，他看出其中的危险，因此放弃一切，孑然一身地离开。觉悟之后，他指出此点，让我们思维，在不确定的领域中，何者有害，何者有益。他不愿自己沦落，也不愿被陷阱困住，他选择出离，让自己全身而退。在见法与觉悟之后，他教导我们觉知这些事物。

观察这出人生戏码

虽然他解释了世间的谬误与危险，但是人们仍然被无明障蔽，无法看见。心是如此厚重与顽固，并且还不断在累积痛苦与欲望。在这出人生的戏码中，只要我们仔细观察，不难看出世间的业与苦。如经中所说："生即是苦。"生在这个世间，你苦吗？出生之后，我们具有双手、双脚、眼睛与耳朵，它们都昭示了苦的存在。我们必须设法活下去，为了一家的前途而打拼。在接触外界的过程中，我们频频陷入困境。除了自己的头痛与忧虑之外，我们还要担心孩子的未来，以及财产的问题……

出生之后，我们随时可能遭受变故。耳朵可能变聋，眼睛可能变瞎，四肢或身体的任何部位都可能受伤。我们无法优游自在，因为我们都被困在陷阱中，那是猎人设下的陷阱。那位猎人如今握有主宰权，我们成了他的猎物。他可以照顾我们，也可以打烂我们的嘴，或折断我们的翅膀。这个陷阱的主人，就是身魔（khanda-māra，或译"蕴魔"）与烦恼魔（kilesa-māra）。

在这里，许多人不想了解法，只想逃避。他们不往正道着手，只想捡便宜，结果当然只有——苦。它肇因于渴爱，渴望拥有，而不愿活在当下。

因此佛陀教导我们，观察自身，以达到离染与觉醒的目标。了解一切都是因缘法，没有独立存在的个人或自我。就像我们种田时，装设稻草人，以防稻谷成熟时，小鸟会来偷吃作物。我们收集稻草与稻秆，扎成人形，并为他穿上裤子与衬衫，小鸟看了就会害怕，不敢来偷吃。稻草人成为我们的帮手，从此之后，稻子有机会成熟，我们也可以收割了。但是其实它不过是稻草与稻秆扎成的假人，一旦我们收成之后，就可以将它弃置在田里，那里正是它的来处。

我们就像稻草人一样，当意识离开身体之后，就什么也不是——与稻草扎成的假人没有两样。稻草人哪里也去不了，最后只会被弃置在田里。

但是现在我们可以活动，可以到处行走，对于事业与旅游充满憧憬。我们想走就走，想留就留，可以恣意唱歌、跳舞与玩乐。用一句俗话说，我们现在只是在等死。收成的时间一到，稻作收割完后，稻米被打包运走，而稻草人则被丢弃在田里。

走到终点，就得放下

当收成的日子来临时，我们就得离开。只有不知道事物始末者，才会随事浮沉，被耍得团团转。当他生病时，希望自己没病；当他变老时，希望自己没老；当他快死时，又希望自己不会死。但是法尔如是，它们原本就是生灭不已，无法改变。

由于不了解自然的法则，因此才会希望事物稳定而持久。这是我，那是他——每件事都从“我”与“我所有”的角度去看待，而没有考虑到法。重点是，走到终点时，每个人都得放下。无论名、闻、利、养，或一切苦乐经验，都无法从世间带走，它们都是虚妄的世间成就。

我们人与受困在笼中的鸟或水族箱里的鱼一样，命运操纵在主人的手里，随时会被取走。主人随时可以杀死被囚禁的奴隶。这就是轮回之苦，求出无门，除非他能了解法，如实认识这个世间。

看看法，不要看太远。如果看太远，你将看不见。如果你对法有疑惑，就看看自己，看看这个身体和这颗心，它们可靠吗？你凭什么把它们当做自己？它们的本质为何？它们稳定吗？能持续多久？身与心都是因缘所聚合，并无不变的实体。

自然的法则

我们的头发会变白，牙齿会动摇与脱落，耳朵会失聪，视力会失明，皮肤则会干皱，为什么会这样？因为我们没有能力主宰它们。它们有自己的发展因缘，不听从任何人的指示。

就像一条向南流的河流[2]，如果我们希望改变它的流向，可能吗？当然只会自讨没趣。泰国的河水原本流向南方，而我们希望它转向北方，有人办到过吗？是河水错，还是我们错了？这只是自找麻烦而已。自然就是如此，事物皆遵循各自的轨道前进，无论我们怎么强迫它，它还是会照着既定的路线前进。我们无法改变它，即使想动手脚，也是无能为力，不是吗？

因此，佛陀希望我们闻法后，深入思维，如实观察河流的实相。如果它向南流，就让它继续流，不要作无谓的抗争。一个智者站在河边，看着它向南流，会欣然接受，因为法尔如是，彼此之间没有矛盾与冲突。逝水如斯，奔流向南，这是自然之法。人生也是一样，人生中一定有老、病与死。从出生开始，中间变老，末了则消逝。能够如此思维并看见实相者，将可维持平静与自在。

“行”的智慧

佛陀教导我们“行”的智慧。水即是“行”，川流不息；这个我们以为属于我们所有的身体，其中的四大元素，也是不停变换。生命从子宫出生之后，就一直向前流——从小孩，到成年，再到老年——川流不息。逝者如斯，法尔如是。

我们应该了解，这个身体不是一个实体、个人或自我，它只是因缘的聚合。无论为它哭泣或欢笑，或是有人想阻挠它，它还是这样。它不会想讨好任何人，佛陀希望我们看清这点。它是无常与不稳定的，由于不了解它的本质，才会造成苦。这个身体只是地、水、火、风的组合，不是一个实体、个人或自我。它最后会消逝，这就是自然的法则。

如果我们想要修法，并过如法的生活，就应该看看自然。你们有注意过树吗？有大、小、高、矮等不同的树。当旱季来临时，它们的叶子就会掉落；当雨季来临时，树叶又会再长出来；当倒下的时刻来临时，它们就会倒下；当生长的时刻来临时，它们又会再度生长；当解散的时刻来临时，它们就会解散。我们也是一样。那是“行”的本质。我们出生、变老与倒下，接着再次出生，就像树与叶子一样——没有差别。

森林里有美丽的树与丑陋的树；有些弯曲多节，有些笔直高大；有些树有木髓，有些则无。人也一样，有好人与坏人，还有谄曲的人与端正的人，这也是自然。

就树木的情况而言，它们存在的因缘为何呢？是土壤与水分滋养它们，让它们成长与开花。就人类而言，则是业。业即行为，它让我们强壮或衰弱，并影响我们的智慧高低。树随季节——热、寒、湿等——

而生出，人类则随业——他们的行为——而出生。

做好事，事情就会变好；做坏事，则只会带来痛苦。美好的行为让生命更美好，丑陋的行为则只会让生命更丑陋。这个存在的实相就称为业。举例来说，今天你为什么会来这里？你来寻找某种特别的业——你希望找到平静、喜悦与自在。持戒、修禅与闻法，是根本的因，是创造善业的根源。

闻法后的觉悟

闻法之后，还需要觉悟。有大觉悟，就会有大成果；如果只有小觉悟，就只有小成果。很少的正见，就会有很多的痛苦；如果具足正见，痛苦就会止息，内心将能获得平静。

你们今日来此，是为了寻找心灵的滋养。应该借由内观来训练心，这就名为修法。经由身念处，我们可以看得很清楚，不需要向外寻找。

当我们真的清楚看见时，就能保持客观与离欲，会厌弃世间。虽然过程中会有一点恐惧，不过慈悲的心念会将它抚平。因此佛陀要我们洞见生、老、病、死的实相，如实观察，这就是法。

如实观察就是修法

如果我们能如实观察，就可以名为修法。我们将了解一切人类并无不同，无论是来自哪个村庄、省份或国家。如果我们真的生起洞见，就看不到差别。每个人都一样，开始出生，中间变化，最后则消逝。因此佛陀希望我们思维戒与法，了解“他们和我们一样，我们也和他们一样”。如此，就会有了解与体谅，因为我们都一样是生、老、病、死的亲戚，我们都是一家人。如果我们了解这一点，内心就会生起人

饥己饥的感受。当我们深入思维这个身体时，就知道大家都一样：别人的小孩就和我们的小孩一样，别人的父母也和我们的父母一样；我们自己的存在和别人一样，别人也和我们一样。如果能够如此洞察，就能终结伤害、嫉妒、冲突与侵略。

这样的洞察即是正见，具足正见，即解脱道。有正见，就有正思维、正业、正命、正语、正精进与正定。经由正见，进入解脱道后，便会有正确的连锁反应。能够这样做，无论在哪里，都是在修法。

佛陀教导我们观察自己，而非遥想天堂、大地、山顶、云朵或天空。法就在我们的身边，如果我们能了解自己，执著与渴爱就会减少，这就是洞见的力量。没有洞见，烦恼不会减少，我们也无法平静。

修行人应该知道行为的后果，不能盲目地修行。他应该清楚知道自己正在做什么，是做对或做错，以及后果会如何。如果一个人什么都不知道，他的修行不可能有成果。他可能只是人云亦云，盲目跟随团体运作，人家叫他做什么，他就做什么，完全没有任何洞见。佛陀希望我们明辨是非，清楚觉知当下发生的事。不是每个人都一定能觉悟，如果我们现在没有洞见与觉知，以后也不会有。现在，就要看见。

身体的本质

仔细观察身体，直到离欲为止。我们将了解，我们就和笼中鸟或水族箱里的鱼一样，猎人或主人随时都可能将我们带走，或摧毁我们的四肢、感官与器官。我们的身体随时都可能瓦解，它的本质就是如此。我们无法阻止它发生，它也不会听从我们的命令。为什么？因为它们不是真实的，它们并非真的属于我们所有，没有一样东西值得信任。它们并非真的是，或一定是我们的脚、我们的手、我们的眼睛或

我们的耳朵。那是世俗的说法，只是假名罢了，不能说成是我们的。

仔细思维这些事物，它们都是因缘和合而成，是色、受、想、行、识的积聚——你可以称它们为“五蕴”、“色法与名法”，或“身与心”，这都是就它们的本质而言。你应该了解，它们不是独立存在的个体。

佛陀说：“比丘！正观内心者将能逃脱死魔的陷阱。”但是我们真的了解心吗？它叫我们哭，我们就哭；它叫我们笑，我们就笑；当它渴望某样东西时，我们就紧追不舍。这些事情并不难理解，心应该不难教才对，但是人们却不愿意教它。如果它生气，马上降伏它——拿起棍子，它就会听话，但是我们却不愿意像这样训练自己。如果真的要训练自己，你怎么可能睡成那样？睡觉时，并不是糊里糊涂掉入梦乡。每天训练自己，当头碰到枕头时，记得观察吸气与吐气，并且思维：“真好——今夜我还能呼吸！”每天这样告诉自己。你不需要反复唱诵与念诵，只要问自己：“我还在呼吸吗？”当你早上醒来时，马上想到：“嘿！我还活着。”到了夜晚，你再一次问自己：“躺下去后，我还能再起来吗？”小憩片刻后便警醒。当你再度感到疲倦时，再一次问自己同样的话。你每天都必须这样做，只要像这样精进，总有一天你会看见。你会看见自我与他人的实相，以及什么是世俗的惯例与假名。你会了解它们的真实意义。之后，原本重的会变轻，长的会变短，困难的会变简单，一切都会变得不一样。但是你必须精进，才可能办得到。如果你昏沉懈怠，就什么事也做不成。

用心向内看

向外看，你将看不见实相。我们早已具足一切，因此无须外求。出生之后，一切事实俱在，只需用心观察。事物出现时，我们马上看

出它们是无常、苦与无我的。我们看见这个，并且认出我们就像这样，其他人也都像这样。这是思维法的第一步，沿着这条路走下去，就可以抵达终点。这是一条终结生死的道路。

只要用心，我们就会知道。就像在田里工作，只要看太阳，我们就知道，何时是收工回家的时候。

工作时，我们需要知道时机。只要经常保持专注，我们就会知道，上工或收工的时间到了吗？如果仔细观察，我们一定能看见并知道……同理，只要持续观察身与心，我们也一样会知道……它以前曾经像这样吗？它现在如何？它像个小孩吗？如果我们像这样思维与观察，心就会自然转向，心情会转为平淡。在烦恼的生活中，它会感到安静。持续这样的思维，将能令心转向；如果心不转向，我们就见不到法。

创造解脱的因

事出必有因，我们精进修行，就是在创造解脱的因。例如，一对经历过爱情与争吵的夫妻，当其中一人死亡时，就只剩下孤单的另一半。原本恩爱的一对，如今只剩下一个人，那个人很可能会向寺庙求助。就像一个人生病时，他很快就会想到要找医师；如果没有生病，他就不会有这样的想法。

像这样发生的事情就称为因，人们的情感运作也类似于此。如果我们的生活既安逸又舒适，就不会想到这些事，心也不可能会转向。同理，修行时也必须生起出离心，不过我们往往做不到。我们去听开示，尊贵的老师使用各种方法教导我们，就是为了帮助我们看清楚。头发像什么？牙齿、皮肤与指甲的实相为何？瞧，它们像以前一样鲜嫩吗？

它们有变老吗？和以前有差别吗？佛陀告诉我们，思维自己的身体。向内观察，就像它染上病痛了一样，专注地看。此时，你只会想赶快找医师来治疗它，你很自然会想到医师与药方。这很自然。如果高烧与疼痛持续不退，这会变成你唯一关心的事。但是先前，在你生病以前，你根本一点也不关心这些事。如果有人叫你去找医师，你还会嗤之以鼻呢！现在，因出现了。

我们的修禅也像这样。为什么我们要针对头发与皮肤，这些我们原本就有的东西进行思维呢？它们是因之所在，是出离与行舍的因。它们可以产生智慧，也可以制造烦恼。智慧生起，烦恼则消退；反之，烦恼生起，智慧则消退。洞见生起，无明则消退……佛陀经常要我们思维生、老、病、死，为什么？因为解脱之因就在这里。

“身念处”禅修法

思维死可以让我们对于此世生起出离心，如果持续观察此点，一步一步深入它，对于世间的厌离也会随之加深。思维法，最后你将见法，亦即实相。当你见法时，你就能达到寂灭。除此之外，它还能将你带去哪里？

这就是因，这种禅法称为“身念处”，即观察身体的禅修。从头顶到脚底，再从脚底到头顶，反复观察。如此禅修，将有助于生起出离心，让心转向。

假设你有一个美满的家庭，一栋大房子，以及许多财产。当每件事都很平顺时，心就不容易转向，因为太舒适与安逸了。就像你乘船出海，如果这艘船很好，水面又很平静，谁会想到要游泳呢？但是如果这艘船开始沉没，游泳就变得很重要——这时你还能漠不关心？有

人会问："老是叫我们观察身体各部分，到底有什么用？"它的作用就是救命。如果你独自出海航行，可能不会想到要游泳，但是先将游泳学好可能更安心。如果这艘船开始沉没，除了游泳之外，你还会关心什么？

如此修禅，并且真的看见实相，正果就会不请自来。了解无常、苦与无我，由此而发起净信，你便已经完成思法，而进入修法的阶段。

了解这一点后，你接着会了解许多事。只要精通这一点，你的修行就可以辗转增上，于内在或外在，自己或他人的身体中，看见无常、苦与无我。这是功德的来源，是佛陀的教法，也是你必须深入观察的地方。佛陀不会教导不相干的事物，包括人们不会去的地方，或人们看不到的事物。他指出的都是我们切身的事物，无论行、住、坐、卧，皆须臾不离。

怕什么？无处可逃啊！

即使这些事物如此贴近我们，我们仍然看不见！就像我们在禅堂里放置的骷髅（死人的骨架）一样，世间人只会谈论，却不曾真正见过。有些人见过，却感到害怕，他们逃离禅堂，一点也不想看。这些都是视而不见的人，如果他们真的看见，就不会害怕。如果害怕，你还能跑去哪里？骷髅始终跟着你，想想看。即使你跑开，它也跟着你跑。无论你到哪里，它都跟着你。你到底在怕什么？根本无处可逃。

如此了解之后，你才能出离。"哦！事情真的是无常、苦与无我的。"当你看见骷髅时，你知道它就和你一样。你坐在那里抽烟嚼槟榔时，骷髅就在那里；你来回走动时，骷髅也跟着你；你闲聊时，它也在那里。它就和你一样。未来你也会和禅堂里的骷髅一样，每一个人都会变成

这样。

先前，骷髅和你一样，也是一个活人。之后，我们也会和它一样，变成骷髅。你害怕吗？这是真的吗？你能逃到哪里去？

因此看一个人时，你知道他就和你，以及其他人一样。当你如此看一个人时，你就了解世间所有的人，包括我们自己在内，都没有什么差别。整体而言，我们都是一样的人。

请认清这个事实。

先前，骷髅和我们一样。之后，我们会和它一样。借由这样的思维，心将会转变。持续思维，你将了解一切事物皆非真实，并且不可信赖。唯一真实的是因果业报，善有善报，恶有恶报。正确的思维，会引导你走上正道；错误的思维，则会让你误入歧途。它正在发生，这是唯一真实的事，果报一定会回到你的身上。

正确的思维

死后，连骷髅也带不走，更何况家庭、朋友与财产呢？它们都是不可靠的。从我们自己的骨头开始，没有一样东西是真实的。带领我们转世的是身口意的善恶业。善有善报，恶招苦果，只有这件事是确定与真实的。

因此佛陀希望我们深入观察，不要汲汲钻营，趁着还有一口气在，尽量行善去恶。一旦死了之后，你就无能为力了。佛陀希望我们了解时间紧迫，赶快起身力行。你还有眼睛与耳朵可用，意识也尚未离开躯体，因此能够观察与了解事物。放下吧！及时放下，就可以换来轻松自在。何为放下？即舍与观。当意识离开躯体后，你还能完成什么事？他们会将你的身体焚化或掩埋，故事就此结束。

我们有尊敬与供奉死者的传统，还用尽一切谚语来称颂它的功德。人们拿出米糕，说那有益于亡者。不过，接下来却是他们自己在享用。亡者此时在哪里？而他或她又得到了什么利益呢？

放下执著，生起净信

功德来自修行，而非供奉死者。佛陀并不称颂死亡，他赞扬人身难得，趁还活着的时候修行很重要。觉察错误，立刻改正；发现善事，立即去做。这是你的两个好朋友，你的庇护所。现在它是你的庇护所，未来它也将是你的皈依处。物质的享受不过尔尔，不是吗？你们看现在的年轻人，他们努力追求享受，最后仍然一无所有。我们已经不再年轻，应该及时住手，转而寻求平静与恬淡。我们已经做够了世间的荒唐事，现在，该是停止的时候了，不是吗？

虽然还住在家里，你们应该好好思维这些事。你们身未出家，但是应该让心出家，觉悟实相。世间的成就与财物有其限制，无法带来究竟的利益。它们终将流逝，因此，就让它们流走吧！佛陀希望我们都能修禅并见法。如此思维，即是经典中所说的前行，是第一步。它将摧毁我们的身体。摧毁身体——这究竟是什么意思？通过见到无常、苦与无我，我们就能放下对身体的执著，生起净信。

请思维这点，由此你将能生起出离心，停止伤害他人的行为。不害，即是戒。如果不了解这点，你就不知道什么是业，以及何者是错误的行为；如果了解，你的身与口就会停止造恶，这就是戒。断除恶行，即是戒。

放弃恶行后，心就能静下来，并入定（samādhi）；心入定后，就能生出智慧。佛陀初次传法时，弟子们只听到这样的话，当下在座位

上就开悟了。有一些人达到阿罗汉果，究竟解脱，就在这样简单的开示中。那么，他们什么时候持戒？什么时候修定与入定呢？他们了解轮回之苦后，便决心出离，那就是戒。之后，心中没有恶念，只有平静，那就是定。进入定境后，心便能深入思维，并生起智慧。

如此闻法与思法后，就能自然生出戒、定、慧，这就是解脱道。许多人和我们一样，对此有许多疑惑："啊！他们背后一定有很多善业，才可能办得到。"不过，现在仍有人解脱。它真的可能，只要我们认真闻法与思维，就可能解脱。心必须要出离，要放下。如果现在无法放下，可以在明天或稍后的禅坐中放下。今天无法觉悟，可以明天再悟。明天无法觉悟，可以留待明天之后再悟。如果我们真的对于法有兴趣，就一定要觉悟。

听到法的名字时，不要以为它是有别于自然的东西。我们拥有它，我们就是它。无论你修什么，努力让心如实看见——看见无常、看见苦、看见无我。看见我们这个世间没有什么东西是永恒与持久的，如此而已。

内观实相

当你持有如此的正见时，无论看什么，都会转为内观的实相；外在现象与你本身没有差别，持续内观，每一样事物都是法。当你看见动物时，法就在那里。大生物是法，小生物也是法。包括岩石、泥土或青草，它们都是法，因为一切都是自然。

见法之后，你就能依照所见去修法。佛法就是这样，它不是离我们很远的事物。我们说的是道的根源。如果你有信心，并努力求法，你会向哪里寻找？无论前往一间寺庙，或再往其他寺庙寻找，或到森

林行脚与参访，它都一直在那里。法，就在你自身之内——就在你的身上。

闻法的原则也一样，不需要听很多，应该为了觉悟实相而聆听。过程中，你应该问自己：重点是什么？应该如何观察？应该如何修行？应该如何调伏内心？我们希望超越假象，解脱痛苦，然而什么是假象？这个痛苦又在哪里？应该如何超越它？

无论乐与苦，或爱与恨，都是你重要的老师。它们是解脱的根源。如果你执著爱的感觉，就会引发痛苦。深入观察这点，这些感觉将为你指出解脱道来。如果你执著它们，就永远无法解脱。深入观察这点，你就会有所觉悟。

超越爱与执著

为什么我们说要超越爱与执著呢？回想一下，在你的生活中，无论是在家里或其他地方，当你非常依恋或钟爱某人时，是否都会为你带来痛苦。如果你有所怀疑，请想想这点，你必须了解这是份什么样的感情。不要迷失自己，不要再沉睡了，不要让你的心陷入昏沉。钟爱某人，或执著钱财，都只会为你带来痛苦。切记！如果你无法记取教训，就把它写下来！看着它！这就是实相。

当你有爱与恨的感觉时，你必须看着它们。它们正在教导你，提醒你不要落入极端的方式。冲动有可能引你陷入放纵或压抑两种极端的模式，即经典中所说的纵欲与自虐两端。佛陀刚悟道时，就是教导弟子不要陷入这两端。它不只在佛陀的时代有效，即使到了现代依然有效。

应该从哪里观察起，才能了解这个实相呢？就从你自己的心里。

习惯上当我们喜爱某人时，会一直想和他们在一起，但是当我们讨厌某人时，则甚至不想靠近他们。你们有过这种感觉吗？请仔细观察并教导自己，你看见它们是如何引你走向痛苦？这里谈论的是苦圣谛与苦集圣谛，即渴爱与执著。仔细观察你的生活，你就会了解这个事实。你的贪著与焦虑能带给你什么好处？不要让你的心被非理性的贪欲所绊住。这就好像你吃香蕉时，会将皮剥掉，但是当小鸡或其他动物想去吃它时，你却又觉得那是你的，这就是贪念在作祟。得到时感到高兴，失去时则感到沮丧，这就是佛陀所说应该避开的两端。告诉你的心，让它避开。

贪爱与憎恶都是深渊

因此，修法者听到教导后，应该仔细观察这些爱憎的情绪，当它们生起时，要努力降伏内心。仔细观察并避免落入极端的反应中，将有助于心的提升。不要让自己陷入深渊！贪爱是一种深渊，憎恶也是一种深渊。

佛陀了解这些事，他通过修行，看见它们是无常、苦与无我的。贪爱生起时，将它放在一边。憎恶生起时，也将它放在一边。如果你无法将它们放下，就应该训练心如此做。这些事本身无法让心平静。

这就是法，这就是佛陀的教法。你必须向这里观察，必须向这里寻找平静，因为这是涅槃之道。“你想追逐那些事吗？你将因此落入恶道。”这样告诉你的心。不要陷入执著，或为这些事巧立名目。

你下过田吗？你应该知道怎么鞭策牛，好让它听从你的话，到达你想去的地方。因此，为什么不鞭策你自己，抓稳心的方向呢？

没有业因之处

我们谈论的是到达一个没有业因的地方，在那里业因已经耗尽。如果有贪爱或憎恶，意味着有因存在，有因就会有果。如果有生，就会有灭，这就是自然。当贪爱与执著存在时，就会有憎恶与反感。如果有天堂可达，未来就有地狱可入，反之亦然。生与有的领域就是这样，因此佛陀希望我们仔细观察。这不只适用于少数人而已，它们放诸四海而皆准。因此，你应该去哪里修定？你修定的对象是什么？当你看见时，就应该迅速放下。

就在当下精进。以善巧方便调伏你的心，使它柔软，就像铁匠把铁熔化后，再把它塑造成各种有用的器具一样。就像这样，我们以戒律、禅定与智慧调伏我们的心，使它柔软与降伏，获得平静。

注 释

[1] 阿姜曼·普里塔（Ajahn Mun Phurithat，1871–1949）出生在湄公河西岸空将乡的坎崩村。1886 年，15 岁的阿姜曼出家为沙弥。在为期两年的沙弥训练结束后，他还俗返家帮忙农务。1893 年，当他 22 岁时，再次出家成为寮族传统的僧侣。是一位公认具有极大影响力的教师。

[2] 南亚的河皆向南流。

第三章 修法

修行的目的就是向内寻找，
持续观察，直到找到本心为止。
本心也称为清净心，是没有执著的心。
它不受外境的影响，
不会追逐喜欢或讨厌的现象。
此外，它一直都是觉醒的，
完全明白它的一切经验。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

寂灭之道

我们修行是为了去除贪、嗔、痴，那是我们每一个人内心都有的烦恼，把我们困在生死轮回中，让我们的心无法止息。

不只是让心止息，还包括身与口。在你修身与口之前，一定要先修心；不过如果只修心，而忽略身与口，也行不通。修心，直到它变得平顺、细致与光亮为止，就像木匠刨制木器一样。要想拥有一根光滑的柱子，你必须先砍树，接着，切下粗糙的部分——根与枝，然后进行裁锯。修心也是一样，你必须先从粗糙的部分下手，从粗到细，循序渐进。

修法的目标是降伏与净化心，不过做起来却不简单。你必须从外部的身与口着手，再逐步向内，直到它完全平顺为止。你可以拿现成的家具，例如椅子与桌子等作比方。虽然它们现在看起来很光滑，但是它们先前也曾经是带有枝叶的粗木，必须先经过计划与处理的步骤。这是你得到美丽家具的方式，也是你净化心的方式。

到达寂灭的正道，或佛陀所揭示获得真正安乐的方式，是戒（sīla）、定（samādhi）与慧 .(paññā)。这是修法之道，也是彻底断除贪、嗔、痴之道。这条道路必须得对抗我们好逸恶劳的习性，因此，必须做好

奋战的准备。

从迷惘到觉悟

佛陀说这是适合我们所有人的修行之道。他所有证道的弟子，先前都和我们一样是凡夫。他们和我们一样，有手、脚、眼、耳，以及贪、嗔、痴，没有任何异于我们之处。他们借由修行，从迷惘到觉悟，从丑陋到庄严，从无用到获得大利益。你们必须了解，你们也有同样的潜能。你们和他们一样，都是由五蕴所组成。你们也有身体、苦乐的感受、想念、意行与识。此外，你们都一样有一颗不安的心。面对相同的情况，你们一样都有分辨善恶的能力。佛陀时代的觉者，和我们没有两样，都是从平凡与迷惘开始，有些人以前甚至是强盗与凶手。佛陀鼓励他们修行，获得道果。过程中，他们也一样是修戒、定、慧。

如果能将心看好，则看管身与口的行为，就不是一件困难的事，因为它们都受到心的驱策与监督。心是一切行为的根源，你们应该时时维持正念，将心从恶转向善。如此，通过觉察与自制，你们的语言与行为就能获得改善。在戒律的保护下，你也得以轻松自在。

保持自制，注意你的语言与行为，并对自己的行为负责，这就是戒。坚持正念正知，这就是定。这样的定有助于持戒，因此可称为“定共戒”。不过，它仍与戒不同，有其内在与深刻的一面。

在心投入修行，建立起稳固的戒与定之后，你就有能力观察各种内外现象的经验。当心接触色、声、香、味、触、法时，“觉知者”便会生起，清楚觉知爱憎、苦乐，以及各种心所与心境。

持有正念，你就能看见事件在内心生起，以及你对它们的反应。“觉知者”会自动将它们当成思维的对象。在意识的领域中，能分辨一切

现象的善恶与是非者，就是智慧。这只是初步的智慧，随着修行的进步，它会更加成熟。这是修习戒、定、慧的第一个阶段。

执取善法的烦恼

修行的过程中，新的执著与烦恼会陆续在心中生起。这意味着你开始执取善法，并且害怕内心的污点与过错，担心它们会影响你的禅定。在此同时，你变得更加精进，喜爱并细心呵护修行。每当内心接触外境时，你便戒慎恐惧。此外，你也会注意别人的过错，包括一些小细节。这是因为你很关心修行。这是修行的一个层次，建立在合乎佛陀基本教法的见解上。

你持续这样修行，甚至到挑剔与批评的程度。你经常对周围的世界表现出喜爱或憎恶，并且对于一切事物充满不确定感，喜欢探讨修行的理念，好像入迷一般。不过，不需要太担心。此时，修得多总比修得少要好。多修行并且留意自己的身、口、意，关于这点，永远不嫌多。

具备基础，持续修行

具备基础之后，内心会生起强烈的羞耻心，并且嫉恶如仇。无论在何时何地，或者在公开与私下的场合，都不会做出伤害自己或他人的事。保持正念，节制身、口、意，以及明辨善恶，都是此时用功的焦点。你专注于这样的方式，毫不动摇，此时的心已经成为戒、定、慧。

如此持续修行，德业自然与日俱增。不过，这样的修行程度还不足以生起“禅支”，它还是太粗糙。虽说如此，心其实已经相当细密——相对于修行粗浅的人而言。对一个尚未观心与修定的凡夫来说，这些已经够细密的了。就像一个穷人，拥有几百元已经算很多，但是对一

个百万富翁来说，根本没什么。当你贫困时，几百元就很多了，同样的道理，在修行初期，你或许只能放下一些较粗的烦恼，对于未曾放下并且尚未觉悟的你来说，这已经相当深刻。在这个阶段，你可以从努力修行中得到一些满足。

戒定慧转化提升

果真如此，这意味着你已经进入正道。你正在经历第一个阶段，它很难维持很久。当你的修行更深入与细密时，戒、定、慧会从原地、从原来的素材转化提升。这就像椰子树，从土地吸收水分，再由树干往上送，当水分抵达椰果的时候，已经变成干净香甜的椰汁，而它原本只是地下水而已。椰子树被粗糙的土与水的元素所滋养，它同时吸收与净化，结果将它们转化成比原先更清净与甘甜的物质。同样地，修行从粗糙开始，经由禅定与内观的淬炼，它将变得愈来愈微妙。

心愈微细，正念就愈集中。事实上，当心愈往内集中时，修行就愈简单，你不会再犯大错或严重脱轨。当疑惑在不同情况下生起时，例如不知道应该怎么说或怎么做时，你只须暂停心的活动，努力往内集中，禅定就会愈来愈坚固，智慧也会增加。这时你就可以轻易看清楚状况。

之后，无论从何处着手，你都能清楚看见心，以及与其对应的法。你看见身体需要依赖心才能运作，而心也经常受到外缘的影响。持续内观，智慧就会持续增长。最后你将心与法的思维也抛开——这意味着你开始体会到身体是虚幻不实的，身体的质感渐渐消失。

心的真实状态

现在，检视心的本质，你可以看到在自然状态下，原本是无为的。

就像旗杆上的旗子，或树梢上的叶子一样，原本是静止的。如果它飘动，那是因为受到风的影响。心的自然状态也一样，只是受到爱憎，或其他情绪的影响。心本身是独立、清净与光明的，其自然状态是平静的，没有乐与苦。这就是心的真实状态。

因此，修行的目的就是向内寻找，持续观察，直到找到本心为止。本心也称为清净心，是没有执著的心。它不受外境的影响，不会追逐喜欢或讨厌的现象。此外，它一直都是觉醒的，完全明白它的一切经验。

当心处于自然状态时，不会变成任何东西，也没有什么事可以动摇它。为什么？因为觉醒的缘故。心知道自己是清净的，它已经达到本身原始独立的状态。这是止观双运的结果，洞见一切事物皆是因缘和合所生，没有任何人能主宰它们。

过去，因为贪、嗔、痴的根已经深植于心，当你的眼光触及喜欢或讨厌的事物时，心都会立即反应。你会执著它，并经验乐或苦，时常陷入这样的经验中。通过内观，你将了解，你是受制于旧有的习惯与反射作用。心本身事实上是自由的，却因为执著而有痛苦。这都是因为心不了解自己，缺乏光明所致。心不自由，是受到外在现象的影响。换言之，它缺乏庇护，无法真的信赖自己。

本心超越善与恶

相反地，本心则超越善与恶。当你偏离本心时，每件事都变得不确定，有无尽的生死、不安、焦虑与艰苦在等着你，没有任何止息的方法。

通常如果受到批评，你会觉得很沮丧。在缺乏正念的情况下，接受感官印象的刺激，就像被人刺了一下。这就是执著。一旦有了被刺

的感觉，接着就会有一连串的反应，衍生出下一段轮回。但是如果你训练自己，不要在意那些事情，心里就不会有疙瘩。就像有人用外国话骂你——那些话对你来说没有任何意义，因此你收不到负面的讯息，也就不会为此而感到痛苦。

禅定就是把心稳固地集中在一点上，修得愈勤，它就愈稳。你愈勤于内观，就愈有信心，愈容易看出前识与后识的变化。无论发生什么事，心都能保持安定，并且很有信心，任何外力都无法动摇它。心经验到善恶或苦乐，都是因为被外境污染的缘故。境是境，心是心，如果心没有被境污染，就不会痛苦。清净心坚若磐石，它是一种觉醒的状态，一切现象在它看来，都只是四大元素的生灭变异罢了。

虽然如此觉知，不过还是可能无法完全放下。无论能不能放下，都不要让它困扰你。无论发生什么事，都要保持觉醒，坚持信念。通过净信与精进的力量，逐步降伏烦恼，往更深入的地方修行。

超凡入圣

如此观察法之后，心会暂时退到一个较不集中的层次，经典中称此为“逆流”（译者按：须陀洹之人起无漏智，证见正理，永逆生死之流转，而渐趋涅槃之道，故称逆流。）的过程。这表示心正进入超凡入圣的过程，不过它仍处于凡心的范围之内。这样的人，已经修行到某种程度，获得短暂的涅槃经验。暂时退下之后，准备展开另一个阶段的修行，因为他还没有完全断除烦恼。这就像有一个人正要渡河，他清楚知道河的两岸，不过因为无法完全渡过河，所以先退回来。

了解河有两岸，与“逆流”很像。这表示你已经知道超越烦恼的方法，只是还无法到达彼岸，因此，先退回来。一旦你清楚知道超越

的状态确实存在，这样的认知在你修行时便会经常浮现出来。你很确定往后的目标与捷径在哪里。

简单来说，这个已经浮现的状态就是心本身。只要如实观察，你就会了解，只有一条路，除了遵循它之外，没有其他方法。你明白这点，并且对正见充满信心；但是，在此同时，你还是无法完全放下执著。

与苦乐保持距离

因此你必须采行中道，亦即清楚觉知苦乐的各种状态，并与它们保持适当的距离。当心执著苦与乐时，对执著的觉知亦随之而起。对于正面的状态，你不需要刻意强调或凸显，即使你正持有它们；相反地，你也不需要鄙视或畏惧负面的状态。这样你就可以如实观心，并随时以等舍（译者按：巴利原文为upekkhā，旧译为“行舍”，略称“舍”，指远离昏沉、掉举之躁动，住于寂静而不浮不沉，保持平等正直之精神作用或状态。）的中道为心之所缘。等舍在解脱道上必然会生起，你必须逐步前进。

最后，当心完全觉知正面与负面的各种状态时，就可以放下乐与苦，以及喜与悲，抛开世俗的一切，成为世间的觉者。届时，充满觉知的心就能获得安顿，这都是你步步为营，如法修行的结果。你知道必须做什么才能抵达解脱道的终点，而你也持续精进，断除执著。

时时刻刻保持正念，不需要老师耳提面命，或做任何特殊的修行；只要在心执著苦与乐时，清楚觉知这样的执著是烦恼即可。这样的执著是对世间的执著，放不下世间的事物。是谁创造了这个世间？是无明。因为无明，所以我们一直赋予事物价值与名称，并创造“行”。

修行愈来愈有趣

到了这个时候，修行变得愈来愈有趣。只要一有执著，你就会持续注意那一点。你正处于完工的阶段，心不会放过任何一个经验。没有一件事能禁得起正念与智慧的照射。即使心陷入不善法中，你也清楚地觉知，而不会漫不经心。这就像踩在荆棘之上，你当然会试着避开它们，不会想踩到刺，但是有时候你还是会不小心踩上去。当你这么做时，感觉如何？一旦你了解修行之道，你便了解什么是世间，什么是苦，以及是什么将我们束缚在生死轮回之中。虽然你了解这些，但是还是无法避免会踩到刺。心仍然会有喜悦与悲伤，只是不会迷失其间。你继续努力破除内心的执著，以使心能完全出离。

此时，一切外在事物皆被抛开，你只专注于观察身心，观察心与境的生灭。了解它生起之后，就将消灭；而消灭之后，则又将生起——生而复死，死而复生，辗转轮回，生灭不已。最后，你只专注于灭。

内心经过这样的修行与体验后，再也不需要遵循或追求其他的事物。它以完全的正念，觉知一切生起的现象。见就只是见，觉就只是觉，心与境皆如实呈现，不再添油加醋，创造无明的印象。

继续如此修行，逐步降伏内心。无论是否有念头生起，都没有关系，重点在于保持心的觉醒。

戒带来快乐

——于松克朗（Songkren，泰国旧历新年）的开示

戒是喜悦之舟，
戒是财与宝藏，
戒是行舍之筏，
愿具清净之戒。

我们今天来此皈依佛、法、僧三宝，发现自己此时坐在这里，时间就一分一秒地从我们的眼前流逝。佛陀教导我们："日夜无情地流逝，我们是否善用时间？"这是佛陀的叮嘱，他谆谆告诫我们，要好好观察自己。不过，仍然有一些佛教徒，不知道自己曾经做过什么，或正在做什么，或即将做什么。无论是缺乏正念地消磨时间，或不在乎行善与作恶，或不知道自己的行为与动机是善或恶，这些都不对。虽然如此，还是很少有人思维或察觉此事。

依照旧历而言，今天我们又过了一年。事实上，我们不需要太在意过去的一年，也不需要用星期天、星期一与星期二等时间的尺度来思考。我们只要想着从今天开始，无论它是哪一天。一年有 12 个月，从哪一天开始都没有关系。虽然这不符合世俗的习惯，不过事实就是

如此。

我们依照传统，选择这个时节在此相遇。这是一年的结束，这一年来我们大家都努力地修法，我们将因为诚实与戒律而得到喜悦与和谐。在一个团体或大社会中生活，我们将因为修行戒与法的功德，而感到快乐与满足。

恭敬与谨慎

我年幼时，在这一天，村中的长辈会带我们到其他地区，进行所谓的“换水”。我们会饮用同样的水，并对着同样的水发誓，保证对每一个人都要诚实与正直。例如，在这个地区、这个城镇与这个省份，我们会说：“虽然我们居住在不同的村落，关心的事也不一样，让我们以众人的快乐为共同的目标，让我们都坚定地活在美德与性灵中。”我们用这样的方式建立互信，确保自己忠于上司，包括村庄、国家、宗教与皇族等。它的目的是灌输恭敬与谨慎的观念，对每一个人都抱持觉醒与谦虚的态度。如此，我们的村庄与国家才能有平安与快乐的生活，因为有戒法（sīladhamma），即身、口、意的正直行为的缘故。这样一来，大家才能和睦相处。

如果我们缺乏诚实与正直——嗯！只要看看最近我们周遭发生的事，随便瞄一眼，你就会发现：同一个村子里的人彼此争吵，同一对父母生的小孩相互争执，同一个国家的人民相互斗争，这都是起源于妄想。我并非指责任何人，只是因为妄想才会发生这种事。事实上，有许多兄弟姊妹，盲目地互相口角、争斗甚至残杀，为什么会这样？因为邪见。人们缺乏正确的知见，没有想到美德与性灵的意义。

佛教的科学

因此，尊贵的导师创立了佛教。它可以被称为佛教科学，是一套优于其他知识的完整体系。我们所学的世间学问，即使读到博士学位，依然未达究竟。这些学问都是有限的，存在于贪欲与执著的领域，会带来痛苦。这种知识名为科学，但它们无法帮助我们解脱苦。不过佛教科学却迥然不同。在佛学里，如果学得正确，我们会学到解脱、放下与止息。如果某件事有害，我们会学着去看那个害处。我们学习放松与放下，学习舍，这就是佛教的科学。

佛陀的教法从各方面来说，都是真实与正确的知识体系。它必须被教导，因为它不会自己来到我们跟前。这套知识无法被转换为其他概念，不过它的有效性却是毋庸置疑的。例如，佛陀说善有善报，恶有恶报，这是不变的法则。它是确定的，是出自清净的智慧，因此，可以称它为实相。不过，还是有人认为行善不一定有善报，他们可能有修善法,但是却没有得到好处。“我有行善,为什么得不到任何利益？我们可以看到许多人，做坏事却得到好的结果，而许多人做好事，却一直在受苦。”

如实观

这是真的，不过却是邪见范围内的错误理解，并不符合实相。如果我们真的能够如实观，就会了解佛陀的教导是不变的法则。佛陀觉悟的一切实相，都是不变与确定的。实相就是实相，只是因为人们的误解，它才会变得不真实。

例如，A 先生因为某项罪名被逮捕，他是完全无辜的，不过却没

有任何有利于他的证据。警察举出一连串不利于他的证据，而唯一有利于他的证据只有他自己的觉察与正直。在这种情况下，他不可能赢，因为他无法证明其他证据是错误的，最后只得去坐牢。虽然如此，他还是对的，只有他的身体被监禁，他的心并不会受到捆绑。

如果这件事情发生在我们身上，我们可能会觉得十分冤枉与沮丧；但是根据佛陀的观点，根本没什么好冤枉的。如果发生这样的事，我们明明没有错，却必须付出痛苦的代价，那一定是过去的业出了问题。虽然我们今天没有犯错，但是并无法保证昨天，或过去没有错。我们可以推论过去一定做错了什么，现在才必须承受苦果，因为事出必有因。所谓无风不起浪，一切现象的发生都有其原因——如果能够如此思维与处事，则生活必可悠然自得。

相信并实践佛法

要找到真正像这样相信佛法的人很少。例如，二十多年前，我与在家居士以及出家弟子共同创立这座寺庙，你们可能都听过巴蓬寺[1]的历史。这些年来，我们历经万难，建立这座寺庙，全仗人们对于实相的信念与无畏的勇气。这不只是口头说说而已，我们许多人身染疟疾三年，无法获得治疗。我们经常缺少蜡烛、电池与灯油。过去这里的蛇与毒虫比现在更多，因此，我们晚上行走时，都会念诵慈悲偈与庇护偈。如果必须死，就死吧！如果还能活，就再活。我们就是抱持这样的态度。因为我们遵循的是正道，并且我们相信自己的心。

因此佛陀教导我们，要深入观察、觉知与训练自己。不要急着训练别人，应该先管好自己。如果别人说我们好，那不是我们衡量自己的标准；如果别人说我们不好，那也同样不能作为标准。不要

因为别人的说法而高兴或沮丧，向内观，并找出内在的实相。当他们说我们不好时，到底哪里不好？是否真的有什么缺点？如果有错，赶紧更正。应该放下错误，而不是为别人的说法难过。如果他们的说法不确实，别放在心上，是他们看错了，你对自己的行为仍旧充满信心。

你应该相信自己，而不是随着外界的赞颂或批评起舞。无论别人的说法对或错，都别在意。如果事情是对的，你有什么好沮丧或争辩的；如果它是错的，你又怎么能沾沾自喜呢？如此一来，你就不会患得患失，而心将会因为修行而得到喜悦与满足。故经云："戒是喜悦之舟，戒是财与宝藏，戒是行舍之筏，愿具清净之戒。"

五戒是基本道德标准

我们应该思维这点，了解五戒是做"人"的基本道德标准。你们在家弟子，曾经立誓守五戒吗？你们真的下定决心了吗？好好想一想。这是真实与美好的事，但是有些人却说："我做不到，因为世间法与戒法格格不入，社会将迫使我犯戒，我必须随顺社会的行事法则。"

从我见过与接触过的人来看，如果人们拥有快乐的生活，他们多半不会对修行感兴趣。只有那些年老体衰的人，我才能够真正与他们沟通。只有弱势者才会前来此地，并愿意持戒；那些时髦的人看不出它们的价值，因此不觉得有持戒的必要。就是这样，我们的社会才会有愈来愈多的麻烦、冲突与不幸。

这就像一块火红的木炭，我们以为它不烫，但是接触之后才知道烫。中间有些误解，它当然是很烫的。今日的众生就像这样，是炽热与不安的。看看你周遭的人，看看老师和他们的学生，看看父母和他

们的子女，看看领袖与人民，彼此之间都潜藏着许多问题。为什么？没有人知道。只因为我们缺乏戒律，缺少诚实与正直。当每个人都像这样时，就只有恼火。这个火是地狱之火。生活在地狱般的环境里，人们犯下各种恶行，成为地狱众生。这就称为活地狱。

德行不灭

失去诚实与正直——它们可以说已经遗失大半——因此到处都充满混乱与冲突。这都是戒与法沦丧的结果，取而代之的是追求欢乐与刺激。美德一直流失，苦难与麻烦则一直增加。不快乐的情况出现，我们却找不到解决的方法。“我们应该怎么办？到底发生了什么事？”这就是世间的情况。

戒与法都是真实与正确的，其中没有任何瑕疵。不只穷人可以修行，富人也可以修行，各种人都可以修行善法。这个善就像人类的脊骨，是生命的中枢。以善法为基础的人生，将会发出灿烂与尊贵的光芒。我们不需要担心行善是白费工夫，即使死后，我们所创造的功德仍会留在世上。这是我们可以观察得到的事情，德行不灭，我们的子孙仍可保有它。当其他人遇见我们的子孙，或与我们有关的事物时，他们将会联想到我们的美德，而心生喜悦。以这样的方式，我们仍然可以庇护与协助世人。

慈、悲、喜、舍等“四梵住”（brahmavihāra），是觉醒的基础。我们应该以慈悲心，平等对待一切众生，不能因为他不是我们的亲友，就不关心他。事实上，我们生下来就都是亲戚与朋友，没有“外人”。虽然来自不同的城市或省份，但我们就像稻谷一样，都是源自同一株植物或同一块田地，当它成长与增生后，就会散播到其他地方去。一

颗谷粒长成一株植物，一株植物再长出许多谷粒……虽然传播得又广又远，但它们都是源自同一棵植物。

我们人也一样，源自共同的祖先，之后才分道扬镳，散布到四方。流传久远后，我们开始忘了自己的起源，因此遇见其他人时，才会认为和自己没有关系。当我们去到其他村落时，心想："这不是我的家乡。"事实上，我们都是生、老、病、死的亲属。因此尊贵的导师才会教导我们，将心转向法，并以法为我们生活的基础。这意味着我们应该彼此互助，没有例外。无论谁在受苦，或谁有困难，我们都应该尽力帮忙。请如此思维，并试着这样去做。共同生活在这个世上，我们应该视对方为父母、亲属或子女，只因为失散多年，所以我们才忘了自己是谁，开始像动物一样彼此斗争。这都是因为遗忘的缘故。遗忘成了彼此争吵、对抗与伤害的原因。其实我们都是一体的，都是亲属或兄弟姊妹。

无量的慈心

让我们以如法的慈心对待众生。当你遇见女性长辈时，应该想："这是我的母亲。"当你遇见男性长辈时，则应该想："这是我的父亲。"如果对方稍长于你，则视他们为兄姊。像这样，每个人都是你的父母、兄弟姊妹或子女。请努力建立这样的态度，并平等帮助一切众生。

慈就是爱。爱有两种，一种是选择性的，即有目的的；另外一种则无所不包。在第一种方式中，我们只爱自己，以及与我们亲近的人，不关心自家以外的人，对他们毫无兴趣。关心自家人是好事，但是太狭隘了。它也是爱，不过不是"梵住"的爱。佛陀希望我们拥有无量的慈心。无论人们来自何处，我们都应该同样关心，无论亲疏远近，

都应该给予相同的爱。如此，我们平静的心，才可以包容无量的法。应该让它成为一种自然的反应。

我们人类，无论处境如何，都一起生在这个世间。因此，当其他人在受苦时，我们不可能独自享乐。例如，当有人挨饿时，我们不可能独自囤粮，我们毕竟和动物不同。如果你丢一团饭给一群狗，它们不会想到要分享，只会冲上前去抢夺，因为它们只知道自己的饥饿。强者欺凌弱者，打输的就落荒而逃。如果你希望平均分配，就得将食物搓成小球，撒在它们的周围。这时，每一只狗都有各自的进食范围，就可能不会争吵。人类也有这样的倾向。

为什么现在的社会日渐腐化？因为缺乏无量的慈心。我曾经见过一个村子，村里的小混混先是抢夺邻村，最后则在自己的村庄偷窃。于是，村里的长者将他们聚集起来，教导他们："喂！年轻人，不要在我们的村里偷窃。要偷的话，到远一点的地方偷，去其他地方，不要在这里偷。"他们是这样教小孩的。唉！长者非常重要，他们是智慧的宝库，却竟然说出这样的话。事实上，他们非常自私。如果其他村里的长者也这样教他们的小孩，情况会如何？"这是我们的家，不要在这里做。"我们都以为长者具有智慧，不过这却是黑暗的智慧，完全违背法。它们只是对少数人狭隘的慈心而已，可人们的倾向就是如此。

如果生活缺少法，我们就和动物没有两样。也许像鸡一样，只会吃饭、睡觉与生育。人们养鸡时，只是一味地喂它，而且只有一个目的。鸡则毫无概念，高兴地被喂食。主人每天喂它，然后称重："两公斤了没？三公斤了没？"鸡还以为主人爱它，因此常常将它抱起来。最后，市集的日子到了，然而鸡还是一无所知，像往常一样轻易地被捉住，

然后被放在后车厢——哦！坐上卡车多好玩，以前从来没有经验过！即使被卖掉，上了砧板，屠夫用刀抹它的脖子时，它还在享受按摩的乐趣呢！

以法为食

如果我们没有法，只是怀着嫉妒与恶意生活，社会将永无宁日。生长在这种环境里的小孩将很难教导，在家里进行沟通既困难又紧张。这都是因为缺乏法的缘故。但是愚蠢的人却会问："法能吃吗？你能从寺里得到什么？你带回什么？你得到的法在哪里？它能喂饱你的家庭吗？"事实上，没有尝到"法味"的话，我们就只会自找麻烦。真的尝到法味的人，只想单纯地持有法，并根据法来生活。那是一个正直而喜悦的人。这才是正确的方式，不会在事后懊悔。这才叫做"法食"。如果不以法为食，社会就不得安宁，只有冲突与斗争。

无论去哪里，你都不应该骄傲与固执。你可能不熟悉某些地方的方言与习俗，不过，无论如何都不要摆出臭架子或自命不凡。不了解别人的做法又自以为是，只会让你一事无成。

举阿姜曼（Ajahn Mun）为例，他在巴托（Pak To）的山地部落间修禅。有一天他坐下后，一个村人前来问他："小子，你从哪来？"

"我从乌汶（Ubon）来。"他回答。

"那么，小子，你吃过了吗？"

"是的，先生，我吃过了。"

村人以略带轻蔑的语气，随意地谈话。那是我们一般认为不太礼貌的方式——尤其是对出家人而言，但是村人却认为这是最佳的谈话方式。如果我们不了解他们的习俗，可能会因此而生气。如果村人问

我们："小子，你从哪来？"我们可能会觉得受辱而不想回答，我们的喉咙会变僵。不过阿姜曼却不然，他了解人们的内心，而我们却无法像他一样。当有人用这样的方式和村民说话时，他们并不以为忤，在他们的生活圈中，这是最佳的说话方式。但是对于不了解这个习俗的我们来说，可能会因此而感到气愤。

最近我一直在思考一件事。我到各地去演讲，也有许多人来此。在成千上百的人之中，可能只有四五个人真的在用心修行。因此，我喜欢对小团体谈话，如此更容易教导与劝诫那些真正具有净信者。如果1000人中，只有大约50个人具有正念并努力修行，这样成不了什么事。这就和你的工作一样，当你在田里工作时，连续好几天辛苦地插秧，祈求来年能丰收。但是，如果有人一路跟着你，把你插下去的秧苗拔出来，无论种下多少，一律被他拔掉，这样还能有什么作为呢？明天你再种，他再拔，你能成功吗？它能创造出利益吗？当你回头看见有人在破坏你的工作，把你插下去的秧苗拔出来，丢在地上，你会怎么做？你的辛劳有何代价？我们已经来日无多，为什么要让那些愚痴的人困扰我们呢？

戒带来快乐

佛陀说不要做无益的行为。"戒带来快乐"是真的，但是人们却不快乐。如果我们试着谈论戒与美德，人们就避之唯恐不及。近来在这个社会上，想成为一位道德高尚的人，似乎颇为困难。但是，如果人们真的有在行善积德，并且具有净信与成熟的心智，他们就可以深入思维法，具备放下的智慧，进行有效率的修行。

"戒是宝"，一切财富与享用皆源自戒律。除了财富的宝之外，还

有眼、耳、鼻、舌、身、意的宝。我们现在拥有的一切事物都是宝与成就，它们都是从过去的戒行——戒宝中，衍生出来的。

我们过去所认为的宝，只是眼睛看得到的财宝，诸如金钱、财物、珠宝与黄金等，而没有考虑到我们自己的眼睛、耳朵、鼻子与身体。试想，如果这些肢体与感官不是一个整体，我们如何享用物质的财宝呢？我们应该好好照顾自己，应该关心我们的眼睛、耳朵与四肢，而非钱财。如果有人拿几千元买你的手臂，你愿意切下来卖给他吗？或者有人拿一万元换取一个眼球，你有兴趣吗？它们对你的价值是什么？你是一个整体，因此得以受用戒所带来的各种财宝，这是你不曾想过的事。身体是从戒律生出的财富，但是我们却看不见这些财富。

请用心思维这点。在座者中，可能不乏“半人”或“四分之一人”。日夜不停地流逝，问问你自己：“今天我做了什么？是具足正念或漫不经心？我是怎么进行工作的？现在究竟是怎么一回事？”我们每一个人都需要如此反省。唯有如此，才可能解决自身的问题。不要急着想解决别人的问题，先审视自己的问题。如果你无法管好自己，你怎么帮助别人？只有先解决自己的问题，你才有能力帮助他人。也许他无法善用你的帮助，你也无须沮丧。你还是保持平常心，因为你并没有任何损失。

佛陀如此教导我们。因此，戒可以说是诸法之母，就像呼吸对于身体一样。如果呼吸中断，我们还能存活吗？戒就像这样，用来净化身与口的行为。我们可以说戒占了解脱道的五成，当然它还需要其他法来配合，尤其对于一个口是心非的人来说，单靠戒是不够的。不过，为了达到道、果与涅槃的目标，还是必须将戒列为首要。

因此，我们的标题是“戒带来快乐”。

世尊鼓励他的弟子们修持净戒。一切法，一切善与高尚的事物，皆是由戒所生出，就像我们是由父母所生一样。每次新年，我们都谈到这点，因为它是孕育以及生出善法之母。不过，人们却不怎么信赖它。

真实悟法

如果人们能够实际修行并觉悟这点，让实相扩散内心，那就是无上的功德。我会很高兴看到人们像这样真实地悟法，并且我会觉得，这样才没有辜负这个难得的人身与难闻的佛法。但是，如果一个人具有一切知识概念，就像我们多数人一样，却不去实行，那又有什么用？

请了解这点，我们今年只聚会这一次。要等到明年此时，我们才会再聚在一起，举行传统的新年庆典。但是，这并不确定，不是吗？我们无法确定今年在此庆祝的人，明年的新年还会出现在这里。简而言之，我们无法对任何人抱有任何希望，下次我们就可能无法再和人一起泼水了。为什么？因为事物不停流逝，无常不断追赶与迫害我们。

因此，让我们所有佛教徒远离没有意义的活动，积极行善。尚未生起的善法，要努力令它生起；已生起的恶法，即使只有一点点，也要努力断除。如果我们具有大美德，应该持续令它增长，直到脱离轮回为止。在修行戒与法的过程中，愿你们都能得到三宝的庇佑与支持。希望你们都能快乐与长寿。也希望你们的修行，都能带领你们离苦，获得涅槃。请提起正念，不要放逸。

今天，我已经说得够久了。我只希望提醒你们，现在就修行。你们应该下定决心好好修行在此巴蓬寺所学到的戒与法，以作为亲朋好友的榜样，这是难得的福分。现在，我祝福大家都能如愿。

修习禅定

入出息念——内观禅定学会闭关讲座[2]

我想问问你们修行的情况，你们都已经修行一阵子了，对于自己的修行确定吗？近来，周遭出现各种禅师，因此我担心你们可能会无所适从。事实上，没有比你们正在修行的内观更高的法了。如果你们对它有清晰的了解，它将为你们带来平静。

让心平静即是所谓的“定”(samādhi)。心是非常善变与不稳的，你们注意到了吗？有时候，坐下来修禅时，心没有一刻是安定的；有时候，坐下来，用尽一切方法，心还是静不下来，它一直想逃开。有时还不错，有时则糟透了。心以各种面貌呈现在你的眼前。

你们应该了解，八正道的每一支都离不开戒、定、慧，只能从这里面去寻找。换言之，为了圆满修行，一定要有节制、专注与内心的洞见。因此，修禅是创造解脱之因的捷径。

坐禅时，你们常被告知要闭上眼睛，如此才不会被外界缤纷的万象所影响。闭上眼睛时，你们的注意力自然会转向内心，那是各种知见的源头。静坐，眼光内敛，并专注于呼吸。觉知呼吸比什么都重要，

专注于入出息念，久而久之，你就会掌握觉察的焦点。当戒、定、慧一起运作时，当下你就能看见呼吸、感受、心与法。最后，达到止观双运的境界。

出入息念

修定时，集中注意力于呼吸，想象你独自坐着，没有任何事物会干扰到你。扩大这样的想法，直到心完全放下外在的世界，只剩下呼吸的进与出。心一定要远离外在世界，不要想到旁边还有什么人，不要让心有扰动的机会，最好将它们完全抛开，空无一人——只有你独自坐着。扩大这样的想法，直到一切人与事的记忆与思想完全褪尽，对外界丝毫不感兴趣，只专注于入出息念。正常地呼吸，让入息与出息自然进行，不要强制它变长或变短，变强或变弱。保持呼吸平顺，看着它进出身体。

心放下外在事物后，你将不再受到外面噪音的影响，不会被外界干扰。无论是形色、声音或其他外在事物，都不会成为影响你的因素。因为心不再注意它们，它只专注于呼吸。

如果心受到扰动而无法集中，试着深呼吸。先把肺吸满空气，然后完全吐出，几次之后，再回到原来的禅修上。调整一段时间后，正常的话，心会重新恢复平静。不过，它一定会再度跑开。当这样的情况发生时，把心再拉回来，深深地吸气，然后把肺部的空气完全吐尽，再吸气，重新回到入出息念上，再度专注于吸气与吐气。

解脱外在束缚

技巧纯熟之前，一定要先下一番工夫。最后，心一定能摒除外缘，

安定下来。当外缘进不了你的心，无法妨碍它时，你就能看见心。心是觉察的对象之一，其他还包括呼吸与法，它们都将呈现在觉察的范围内。集中在你的鼻尖，正念则专注于入出息上。如此修行，你将渐入佳境，不只心安定下来，原本粗糙的呼吸也会变匀细。身与心都能放下外缘，感到轻安。

此后，觉察由外在世界，转而向内心集中。心集中后，保持觉察于集中的点上，你将清楚地看见呼吸的进与出。正念将更敏锐，也将更清楚觉察内心的对象与活动。此时，你将看见戒、定、慧的特征，以及它们融合的方式。当这些觉支合而为一时，你的心就能远离一切扰动的形式。它会集中在一点上，这就是禅定。当你的焦点集中时——此处是集中于入出息念——你就能因为正念的力量，而获得洞见与觉醒。你持续清楚地看着呼吸，正念会增强，心在各方面也会变得更敏锐。你将在呼吸之中，看见集中于一点的心。外在世界逐渐脱离你的觉察，心也不再对外界作出反应。

如实觉知

你就像回到自己的家一样，一切感官机能都集中在一起。你感到自在，心已经解脱外在的束缚。觉察一直跟着呼吸进出，愈来愈深细，最后几乎觉察不到呼吸。你可以说，是对呼吸的知觉不见了，或者也可以说，是呼吸本身不见了。换言之，呼吸已经细到难以察觉。

事实上，呼吸仍然还在，只是太细了，就像消失了一般。为什么？因为心也变得太细了，只剩下纯然的觉知，一种非常特殊的觉醒状态。虽然呼吸不见了，心仍然清楚地觉知它不见了。持续保持这样的觉醒。

此时，你可能会开始怀疑，因为会出现所谓的“瑞相”（nimitta，

或译“定相”与“似相”，修禅定时出现的征兆或心灵景象)。它可能有很多种，包括各种影像与声音。在这个修行的阶段，会发生很多意想不到的事。如果真的出现瑞相——不是所有人都会——如实觉知即可，觉知它们也是无常的现象。不要怀疑，或让自己陷入惊慌。

这个时候，你应该保持内心安定不动，并且格外觉醒。有些人察觉呼吸不见后，会很震惊。当呼吸消失时，你会痛苦，甚至害怕自己是否会死掉。因此，你必须了解，这是修行过程的自然现象。观察呼吸消失的感受，并且继续以此作为禅观的对象。佛陀称此为最坚固与不可动摇的禅定形式，它也只是心的一个坚固的对象。当你达到这样的境界时，你将会察觉心中许多不寻常与微细的改变与转化。身体会变得很轻，甚至完全消失，你会觉得自己像是漂浮在空气中，完全没有重量。你会觉得自己好像位于太空中，并且对应不到自己的感官。

制心一处

当你继续修行时，你应该了解，没有什么好担心的，把心安立在轻松与安全无虞的状态。一旦制心一处后，就没有任何事物可以影响它，你可以想坐多久，就坐多久。可以自在地维持禅定，没有任何痛苦或不舒服的感觉。

修习禅定到这个层次，你将可以随心所欲地进入或离开。你是在轻松自在的状态下离开，而非因为疲累或厌倦。这就是禅定，放松而舒适，你可以毫无障碍地进入或离开。如果你真的拥有这样的禅定，只要坐禅 30 分钟或一个小时，你就可以维持好几天的平静与祥和。达到这样的禅定境界具有净化心灵的效果，你所经验到的一

切事物，都会成为禅修的对象。这才是真正修行的开始，它是禅定成熟的结果。

禅定有安定内心的作用，戒、定、慧都各自有其作用。修行的各个层面彼此联结，形成一个循环。一旦心静下来，智慧与禅定便会彰显出来，它就会更加自制与沉着。这种情况出现后，便能为净化行为注人力量；行为愈净化，禅定的力量也会更强与更深细，接着智慧也会更加成熟。它们就像这样彼此支持，每一种修行都是其余二者的助缘。最后，它们都成了同义词。

这三者彼此相互提携，形成一个完整的循环，即是“道”(magga)。道是持续而一贯地修行三者的集合。好好守护这个能量，它是产生“观”(vipassana)的能量。到了这个阶段，智慧会在内心产生作用，无论心是否安定，智慧将为你的修行提供一贯的动能。你了解当心不安定时，你无须执著于它；即使心是安定的，你也不应该执著。放下这种负担，心将更加轻盈。无论你经验到喜欢或讨厌的情况，都可以保持自在。心就是这样维持安定。

出禅之后

还有一点很重要，必须要了解，结束正式的禅修之后，如果智慧不起作用，你可能因此而放弃修行，不再内观、觉察或完成其他训练。因此退出禅定之后，应该清楚知道自己已经退出，接着即以平常心处事，于一切时中都保持正念。修定不只在保持坐姿时，禅定的意思是指心稳固不动。当你活动时，让心维持稳定，并且以正念正知随时保持心的稳定。无论遇见喜欢或讨厌的情况，都如实觉知它们是无常与不确定的，以这样的方式保持心的镇定与平常。

有两种平静，一种是由禅定引发，另一种则是由智慧引发。禅定引发的平静仍有烦恼，这样的平静是借由隔离心与境而来。当心没有接触外缘时，可以很安定，你可能因此而贪取禅定的喜悦。不过，当感官刺激生起时，心很快就动摇了。它害怕乐或苦、称赞或诋毁，害怕色、声、香、味、触。只通过禅定获得平静的人，害怕一切事物，不想牵涉任何人与事，因为他们害怕心受到干扰。这种人只想躲到安静的地方享受禅乐，不想离开。

这种禅定隐含许多痛苦，人们发现自己很难脱离它，与人相处。他们不想看或听任何事，一点也不想接触外界。他们只想选择一个偏僻安静的地方住下来，以避免与人交谈，受到打扰。

由止起观

单靠这种平静无法成事，如果你已经达到必要的安定，就应该先退出，以它作为观想的基础。观想禅定本身的状态，将心与不同的外境联结起来，并作反省。由止起观，观察色、声、香、味、触与法，思维无常、苦与无我等三项特质。

当你充分观察后，便可以再次入定。你可以通过坐禅，重新进入，然后再以新的定境进行观察。以禅定训练与净化内心，并挑战它，当你的正见增长后，再用它来对抗烦恼。如果你只是入定并待在那里，将得不到任何洞见，你只是让心安定下来而已。不过，如果你由定起观，从接触外界的经验开始，这个禅定将逐步深入内心，直到它体会到最深奥的涅槃为止。

由智慧得到的平静与禅定所得不同，因为当心出定时，智慧可以让它不畏惧色、声、香、味、触、法。也就是说，出现感官接触时，

心很快就觉知正在发生的事。接触外境时，你可以很快就抛开与放下，因为正念够敏锐的缘故。

了解心的力量

当你像这样训练心时，它比你只修定时更加微妙，心变得更强而有力，并且不再逃避。带着这样的能量，你将无所畏惧。过去，你害怕经验事物，不过现在你了解它们的实相，因此不再害怕。你知道自己心的力量，因而可以不怕。无论眼睛见色，或耳朵闻声，你都可以进行思维。你对于万法的思维，愈来愈娴熟，并且对修行愈来愈有自信，因此可以勇敢面对任何情况。无论是形色、声音或其他，你都可以在它们出现时，立刻就认出它们，并迅速放下。无论是什么，你都可以放下。你清楚地看见快乐与痛苦，并任由它们离去，无论在哪里看见，你当下就可以放手。持续放下，当它们生起时便抛开，因此没有事物可以停驻并左右你的内心。你放下它们，以维持内在平静。一切现象此时已无立足之地，不能影响到你，这就是内观的力量。当这种觉醒在你的内心生起时，这样的修行就可以被称为“内观”，它是对事物清楚而如实的认识，是最高层次的平静。

今天晚上我们一个小时的共修，现在暂时告一段落。你们的内心可能已经完全停止修行，并且不再继续反省。这并不正确，我们停止的只是禅坐的形式，而非禅修。

维持内在止观

随时维持内在的止与观，就算是散步以及看见地上的落叶，也能提供我们思维无常的机会。我们和叶子一样，老了，就会凋零与死亡，

其他人也和我们一样。我们应该像这样，无论行、住、坐、卧，都努力提升内心思维与觉醒的层次。这才是正确的修禅，随时随地都仔细看顾当下的心念。

我常说，如果你的修行没有连贯性，那就像是水滴，而非滔滔不绝的流水，无法维持均衡的正念。重点在于心，是心在运作，而非身体或其他事物。如果你清楚了解这点，你就会知道，内心的禅定不一定需要禅坐的形式。

明白这点之后，你在任何时间、任何姿势，都可以训练觉察。如果你持续持守正念，则所有小水滴都会汇聚成一条平稳的河流。正念分分秒秒不断显现，对内心万法的觉醒也随之而生。如果内心的正念不断，随时保持自制与安定，你就会清楚知道善与恶的生起，并且会知道心是处于安定或混乱的状态。无论去到哪里，你都持续在修行。如果你这样修心，你的禅修将可以进展快速，达到圆满。

请不要误会，最近很流行为期几天的闭关，在那里禁语，除了禅修之外什么也不做。也许你完成了一两周的密集修行，然后重新回到平常的生活。你可能认为自己已经“完成内观”，因为你觉得你知道那是怎么一回事了，然后又再恢复从前纵欲的老习惯。当你这样做时，会发生什么事？不用多久，内观的成果就会荡然无存。如果你做了许多蠢事，大肆挥霍，然后隔年再回来，进行另一次为期几天或几周的闭关，出来之后又继续吃喝玩乐，这样有用吗？这绝非心灵成长之道。

正确的修行之道

因此你需要思维，直到你了解这种行为的弊病为止，这也正说明

出离的重要。看看饮酒与出城作乐带来的伤害，想想积小恶为大患的后果，这将有助于你却步与改变。接着，你才能得到真正的平静。你必须看清这些行为模式的弊端与陷阱，才能了解心的平静是什么。这才是正确的修行之道。如果只是闭关七天，在那里你不需要说话或接触任何人，之后，在其他时间里，则纵情谈话、闲聊与玩乐，你如何得到那七天禅修真实而持久的利益呢？

我鼓励你们所有人试着了解这点。这么说是为了帮助你们看清以往的陋习，如此你们才可能放下。你们可能会说来此的原因，是为了学习如何避免未来再犯错。犯错会怎么样？它会带给你苦恼，使内心失去善法，这绝非寂灭之道。事实就是如此，但是许多禅修中心并没有掌握住这个要点。真的，你必须维持日常生活一贯的安定与自制。

这是对你们所有人的提醒。在此我要请求你们原谅，你们有些人可能觉得我是在骂你们——“这个老和尚又在唠叨了！”——不过不是这样。只是你们可能需要提醒，因为禅修的过程中，你们经常需要把注意力放在修行上。请努力维持一贯的修行，想想不连贯与不认真修行的弊病，并尝试保持一贯的修行热诚。如此，你才真的有可能断除烦恼。

身念处——与戒子之谈话

这些僧袍是佛陀的标志。想一想，明天你们就要去村里托钵了，人们会很欢喜地供养与顶礼你们。即使是老人，发已灰白、背已佝偻，也将礼敬你们。为什么？因为僧袍的力量。这些僧袍代表无上的力量，如果你们没有正确地使用，村里的人们会认为你们迷失了内心，“疯狂”将会是他们对你们唯一的看法。

出家进入僧团，有许多话可以对你们说，但是今天我不想谈太多。我将遵循从前老师对我们的教导方式，鼓励大家修习禅法，尤其是关于头发、体毛、指甲、牙齿与皮肤的五支禅。只谈它们，这看似游戏或玩笑，但是如果仔细思量，它们却极深奥。

我们来此学禅，而禅就是这五支：尊贵的头发、尊贵的指甲……它们被称为根本禅。这五支禅从出生就有，并且一直跟着我们，只是我们没能认出它们。因此有必要学习这五支根本禅，以作为进入解脱道的基础。研究根本禅并思维它的意义，有助于你们建立正见。有些人抱怨他们早已知道它，并质疑为什么需要学习这种东西。事实上，他们并不知道，他们并不真的知道自己的指甲与头发，他们没有如实地看见它们。习禅者常听到这样的话，但是却不为所动。

头发是从头皮生出来，并由体液所滋润，体毛与指甲也一样。它们没什么好令人着迷的，当人们装扮它们时，他们是背离实相而行。只有不美的东西，才需要掩饰与装扮。你看过他们如何在禅堂装扮即将出殡的尸体吗？在这里我们可以清楚看到，人们试图把不美与不净的东西装扮得好看一点。

事实上，这个身体是不净的，认为头发很美是一种迷惑。头发怎么会美丽呢？它是干净的东西吗？头发不会自然呈现美丽或干净。把一撮“美丽”的头发放在人们的食物中，他们会喜欢吗？谁会想吃它？

不净实相

把头发放在地上，谁会去捡呢？在托钵的路上，如果你看见一些皮肤或头发，你会被吸引而想去捡吗？这就是它们的实相。但是人们却想尽办法装扮它们，这只会让我们更加迷惑。

我们很容易被迷惑，不知道头发与指甲的实相。因此，出家时，我们就被告知它们的本质：发毛是不美的、指甲是不美的、牙齿是不美的、皮肤是不美的。它们都被说成是不净与不具吸引力的。但是人们却总想去美化它们，我们因此而被愚弄了。

看不见它们的实相，我们就看不见佛，这些东西阻碍我们见佛。因此，有必要澄清我们的知见，想想它们，深入思维。你可以坐下来，重复念诵并思维："皮肤……肤肤肤……皮肤包覆身体与里面的所有东西，剥下皮肤后，我们会看见什么？有谁会想接近我们？"剥下皮肤后，只剩下肉贴着骨头，小沙弥会吓得夺门而出，一刻也无法停留。因此，哪里有美？彻底检视这五者，你将会了解它们真的不美，你将对它们失去兴趣，而信赖这五支禅。

饵与钩

但是人们很容易被误导，我们被世间所依赖的装饰与美化所欺骗，包括发型设计、皮肤化妆、指甲美容与牙齿漂白等，每一件事都经过包装，让原本不美的事物变得吸引人，这就是迷惑的因。你如果没有看清楚，就会被愚弄。就像一条鱼，你看过鱼吞下鱼钩吗？事实上，鱼不是吃鱼钩，而是吃饵。如果它只是看见鱼钩，它就不会咬下去了。它没想到会吞下鱼钩，因为被鱼饵诱惑的缘故。当它咬下去时，就被钩住嘴巴，无法挣脱了。

我们人也一样，被毛发与指甲所诱惑。我们不应该贪著它们。为什么你会想要这些无常与不确定的东西呢？执著这些事物者，都被迷惑了，认为它们是美好的，就像鱼吞下鱼饵一样。

鱼不知道它在做什么，它明明是吃饵，但是最后却被钩住。接着，

无论如何拼命，都无法挣脱，它被捕了。发毛、指甲、皮肤与牙齿，也用同样的方式困住我们。一旦我们贪著它们，哦！当我们最后终于了解是怎么一回事时，已经很难逃脱了。届时我们可能会想出离这个世间，但是我们会担心我们的子女、财产，以及充塞于身边的各种事物。最后，我们只能坐困愁城，直到死亡。

我们就是这样被迷惑了，就像鱼被饵所迷惑一样。我们被困在这个世间，因为我们认为那五样事物是迷人与美好的，所以一辈子都爱恋不舍。事实上，这只是小事，没什么大不了，就和钩住鱼嘴的钩子一样小。请想想这点。

因此，当你们出家并如此研究法时，你们可以很自在。即使你们因为某些原因脱下僧袍，你们也应该谨记这点，并谨慎行事，记取鱼钩的教训。无论你是出家或在家，它都能带给你平静。现在时间快到了，不过没关系，不要分心。思维这些事情，这是你们应该学习与了解的，同时也让你们有所警惕。人们肆无忌惮地行事，因为他们不了解这个事实。这是一个你们应该学习的简短禅法。

禅定体验

过去我对禅定有些疑惑。我记得有一次我尝试越过一道障碍，好像要前往某个地方，来到一个定点后，发现前面已经无路可走；另一次，则像是碰到什么东西，所以我停下来，再试一次，还是会碰到，一次又一次，不断碰壁。最后，我因为害怕而放弃。

在第一个例子中，虽然没有碰到东西，但是还是有阻碍；在第二个例子中，当你来到这个障碍时，你因为害怕而回头。心因此而质疑：“这是什么？”在你坐禅与行禅的过程中，你一直在思考这个问题。

不过，管它是什么，一段时间之后，它就会消失。接着，它又会再出现，你还是一样会怀疑："这究竟是怎么一回事？"这样的不确定感，真的会让你受不了。

这个情况是在禅定中发生，事实上，它是对禅定经验的执著。我们对所出现的这些感觉与经验感到怀疑，是因为我们的了解还未达到放下的程度。

讨论与分享

有一次，我去拜访一位名为阿姜宛[3]（Ajahn Wang）的禅师，他与一位比丘及两位沙弥住在山顶上。我没有遇见他，但是却感觉到，像这样生活的人一定有其独到之处。当我终于见到他时，他很高兴。他已经知道，有一位认真修行的人即将来到他的住处。他了解禅修比丘，很高兴能遇见修行人。

到了晚上，他与我们讨论修行。他是阿姜曼的弟子，属于阿姜李[4]（Ajahn Lee）的传承，他们都是认真的修行人。

我对他说："尊贵的阿姜，这似乎是个适合向您请教的时机，我想知道禅定究竟是怎么一回事。"接着，我说出自己遭遇到的困境。

他山之石

他说："哦！不是那么一回事，那只是它很小的一部分。"他根据自己的经验如此说。

有一次，在行禅时，他停下来，集中注意力，发现自己的身体正沉入大地。他觉知此点——他怎么会不知道正在发生的事？——他看见自己的身体愈陷愈深。保持觉知，他只能看着它下沉，任由它去。

最后，它终于触底。他不知道底是什么或在哪里，但是他知道身体已经停下来。接着，他的身体开始上升，升到地面，但是没有就此停下来，还是继续上升。

他对这一切过程都很清楚，对于所发生的事情震惊不已，他不知道怎么会发生这种事。他的身体一直飘浮，来到一棵树上，接着爆炸开来，嘣！他的肠子像花环一样挂在枝头上。我不禁问："阿姜，这是梦吗？"

那不是梦，嗯！乍听之下，确实很奇怪。但是这些事真的发生过，当你亲身体验时，你就会知道那是真的。

如果这事发生在你身上，你的身体爆炸后，挂在树上，你会怎么想？如果你持有正念，你只能看着它发生。如果身体爆炸了，你只知道它爆炸了；如果肠子飞出去，你也知道它飞出去了。你必须坚信这些都是"瑞相"，然后深信没有东西会伤害到你。维持正念，瑞相在心里出现之后就会消失。然而，在它消失之后，你还是会问，那究竟是怎么一回事。

想的极限

我进一步问阿姜："我想不透，我没有你所说的经验，但是，在我身上发生过其他的事。就像站在桥上，我试着过桥渡河，但是到了某个点之后，就再也无法前进，前面已经无路可走，所以我只好回头。接着，我再尝试，但是都无功而返。这是在禅定中发生的事，而不是在平时。我观察前面，有时候会看见有东西阻拦着我。我很想找人帮助我，不知道到底应该怎么办。这是怎么一回事，阿姜？"

"这是抵达想（saññā）的极限，"他回答，"当你到达极限时，只

要站住，注意当时正在发生的事，待在那里。如果你保持觉知，想会自己消失。它自己会改变，不需要强迫它。你只要注意它发生的过程，并觉知当时自己内心的状况即可，它将会改变。”

这就像是从小孩的想，转变成大人的想。小孩着迷于玩具，一直想玩它们。但是他们长大后，看到同样的东西，却没兴趣了。他会想玩别的东西，这就是想的转变。

我从他的解释中得到一些启示。

无常的内心活动

接着他说：“别说太多，不要有这么多疑惑！可能会出现许多情况，但是你只需要知道，在定中什么事都可能发生，这样就够了。什么都可能发生，但是别太在意，不要怀疑所发生的事。当你具备这样的见解时，这些经验生起后便会消失，不会造成你的障碍。它们都是无常的内心活动，本身没有实质的内涵。如果你随着现象起舞，那么当你看见鸭子时，它可能会变成鸡，而鸡则可能会变成狗。这会让你非常困惑，并且没完没了。”

“专注于生起的现象，并看着它消失，但是不要以为它就此结束了，不要自满，”他警告，“很快地，还会有更多，但是你已经具备正见，不再被迷惑，可以放下它们。因此，它们不会再对你构成威胁。”

“像这样观察，让你心里有个底，不要被它们牵着走！当你禅修时，保持警觉，你将逐渐熟悉，可以内观这些经验，并觉知它们。如此对待它们，解除内心的疑惑，智慧会逐渐生起，你处理问题的能力也会自然增长，这些现象会自动消失。”

谨守正确知见

阿姜说："未来将和过去一样，你还是应该用同样的方式修行。你的经验可能多一点或少一点，但是无论经验到什么，无论多么特殊，你都应该谨守这样的知见。"

"小心！"他说，"有些人的修行似乎很平顺，没有什么障碍与苦难，这是他们前世的业报。心入定时，业就会侵入与涌现。侵入内心的不一定都是可怕的经验，也有可能是令人愉悦的经验，让心感觉光明与清晰。有害的事情会令人害怕，不过它们也可能会以迷人的形式出现。无论如何，所有的经验对心而言都是危险的，千万不可执著于它们！"

我连续三夜向他学习，接着便下山离开，照着他所建议的方式去修行。接连几天，我禅坐并如此内观，思维许多不同的事。它非常好，让我相信，虽然可以自己修行，不过进度可能会很慢，如果没有人指出修心的要诀，前途会比较迂回崎岖。

人们的情况，就是像这样，一旦陷入之后，就会愈陷愈深……

就心而言，如果我们走向极端，就会发疯。心的问题并不容易解决。这个地区有位住持，他有一位新出家的弟子跟随他修行。他不知道究竟发生了什么事——他不是禅修者，但是他的弟子却修禅。

经过几个月的修行之后，这个弟子开始大肆议论佛法。这当然很有趣，他从来没有学习过那些经典，但是却能够谈论那些议题。这似乎有些不可思议。这位住持听他的言论都正确无误，开始认为他可能是一位阿罗汉。

这名弟子能够正确地解释法的各个层面，并且以非常详尽善巧的方式表达。他的阿姜没有禅修经验，无法真正理解这些解释，因此他

相信他的弟子已经获得甚深智慧。他认为这名弟子已经断除烦恼，因此才可能如此谈论。

有一天，他们发现这名弟子的尸体吊在树上。他事实上已经疯了，最后以自杀收场。此时，这名阿姜才了解他的弟子是疯了，而不是阿罗汉。当一名禅修者不知道如何正确修行，并且无法获得适当的指导以解决自身的问题与障碍时，结果就可能像这样。

此处出现的情况是对生命感到厌倦，他看不到活着的价值，所以不想再继续走下去。不过，这是情感上的厌倦，而非智慧。他不了解生命的意义，因此才会觉得死比较好。

这种事情之所以会发生，是因为人们只相信自己的想法。相信你的心，也可能夺去你的生命。当它堕入邪见时，情况可能会很糟。

超越并放下世间表象

我对这件事情的看法是——这只是我个人的意见——你一点也不应该向往神通。当心安定下来时，应该思维这个身体，保持正念等待适当的时机，开发内在的智慧，而非追求神通。进入正道后，修习内观禅，以开发洞察无常的智慧，这才有益于你。

有些人不这么想，他们希望把戒律与禅定都修到极限。至于极限在哪里，或何处是终点，他们也不知道。事实上，一个有智慧的人，不需要事事都要求完美，重点在于看破并放下世间的假象，以获得解脱。超越并放下世间表象，即是解脱。表面上，事物似乎是确实存在并拥有某些特质；当你不再被迷惑时，就可以解脱表象的束缚。这就是觉知你自己的心，无须执著于任何事物，这样就够了。

但是这也可能成为一个麻烦的问题。修行对某些人来说变得很困

难，因为他们陷在自己的想法里。他们热过了头，因而偏离正道，总认为一定要做得很多，或修得很难，才能获得伟大的成果。从“很多”或“伟大”就可以看出，他们其实一点也不明白。

问答录

学生：*您曾经说过，当心达到相当程度的定后，应该转而观察行。我们听您谈过好几次，例如关于身体32个部分的禅修指导。借由如此的观察与忆念，是否就能够达到真实的智慧？*

阿姜查：你们首先确实需要借助这样的观念。事实上，实相无法借由臆想与猜度而达到。无论是何种观念，善或恶，都不究竟，不过它却是教导人的唯一管道。我们说话以便让小孩理解，他们应该做哪些事。当你抵达终点后，就再也不需要遵循任何的形式。如果你相信你的观念就是智慧，你就会经常被它们耍得团团转。它们只是行，因缘法罢了。“觉知者”亦无自性，连它也应该被放下。识就只是识，并非个人、实体或自我。放下吧！让它随风而去。

学生：*禅定应该开发到什么程度？*

阿姜查：足以思维事情，那就够了，持守正念以便进行观。

学生：*这是否意味着要专注于现在，而不要想过去或未来？*

阿姜查：你可以想过去与未来，只要不执以为实即可。心可以想各种事情，但是不可以信以为真。了解思想是什么，以及它们只是思想即可。重点在于不要执著于思想并跟着它走。

如果你跟着思想走，你将会一直都有意见与问题，最好能避免涉入这样的表象。心就只是心，它不是个人、实体或自我。这就称为心的觉醒。它不是你的，乐只是乐，苦只是苦。当你能够如此看事情时，

就不会有疑惑。

所谓的观或思维，都要用到想的功能去看事情，但是最后你会超越思想，产生洞见。因为当你修行时，你学习不去注意或相信这些想法。想与受就只是想与受。

我们所谈论的事物，既无生，亦无灭，法尔如是。换言之，没有出生，也没有死亡。

举心为例，我们称它为心，是为了表达对它的概念，知道它的活动。但是谈到真实的心——嗯，难道还有另外一个心吗？心从哪里来？当我们看着它时，我们看到了生与灭。会生灭的东西，其实不是心本身，而是某种感受，即内心的印象与概念的活动。究竟的实相绝不会像那样生灭。不过，在语言与惯例的用法上，这些会生灭的事物被称为心。

在世俗谛的用法上，我们认为内在的活动是它的呈现，并称它为心。但是这个心从哪里来？由于长久以来，一直习惯相信那就是心，因此现在我们一时无法接受心也是不实的，不是吗？

首先，我们必须看见心的本质是无常、苦与无我。不过，其实它真的没有什么，它是空的。我们看见生与灭，事实上没有东西在生灭，那都是我们的想象与概念而已。但是，我们却把想象当成智慧，执著于内心的活动为智慧。真正的智慧是看破与放下，不会有纠缠。我们觉知受与想而不涉入，因为我们明白，追随它们不是正道。

学生：*我们应该如何修行才能够达到这点，看见真正的心？*

阿姜查：首先，你必须觉知这个世俗认定的心，了解它是不确定与无常的。看清楚之后，你就不会再执著，并且会放下。由于觉知，而放下，世俗概念的因从此消失了，此后不会再有疑惑。

一切事物的名称都只是世俗的惯例罢了，它们是表象的范畴，为了帮助人们认识事物而设，而事物的本质则始终不变。例如，在这座建筑物内，我们有地基与上面的楼层。事物所在的基础不会生灭，只有上面的东西会有生灭。有时候，我们称它为心，或想，或概念，等等。不过以最简单与直接的方式来说，根本没有色、受、想或行，它们都只是名称罢了。五蕴生了又灭，都不是真实的存在。

你们听过舍利弗指导弟子富楼那（Puṇṇa-mantāni）的故事吗？我是在刚出家时听到这个故事的，它从此就一直留在了我的心里。

有一个比丘想要修阿兰若苦行，因此他的老师舍利弗给了他一些指导。舍利弗问他："富楼那！当你从事阿兰若苦行时，如果有人问你：'佛陀死时发生了什么事？'你怎么回答他？"

这个比丘回答："如果有人问我，我会说色、受、想、行、识，生起之后就会消灭。"

就是这样，那是正确的回答。舍利弗在让他修苦行之前，先检验他的见解。他具有正见，五蕴有生就有灭。他是一语道破。

了解这点之后，你应该进一步思维并开发智慧，以便看得更清楚。它不只是生与灭而已，最后是要认出你真正的心。你还是会经验到生与灭，但是你不会再陷入快乐之中，当然痛苦也无法再跟着你。贪爱与执著都会消失。

学生：你似乎在暗示，五蕴之外还有个什么东西，它是本心或……

阿姜查：它没有名称，一切都结束了。有人想要称它为本心或其他名字，不过，所作皆办，不受后有。原来的东西都灭尽了。

学生：因此它不叫作本心。

阿姜查：依照世间的惯例，我们可以那样说。如果没有任何惯例，就无法谈论事情，没有原本、旧、新，或其他概念。我们谈论的任何事情，例如旧或新等名相，都是约定俗成的惯例。没有惯例，就无从沟通与了解，但是你应该知道它的界限。

学生：需要达到多深的禅定，才可能达到像这样的理解？

阿姜查：达到足以控制心的程度即可。没有禅定，你能做什么？没有专注的心，不可能达到这点。

应该到达足以观，让智慧生起的程度。我不知道如何衡量心需要达到"多深"的禅定，可以说达到不再有疑惑的程度即可。我就这样回答你的问题。

学生："觉知者"与"本心"是一样的吗？

阿姜查：不，不。"觉知者"是会变化的事物，它是我们的觉察……每个人都有这样东西。

学生：所以不是每个人都有本心？

阿姜查：本心潜藏在每个人里面，每个人也都有"觉知者"。不过"觉知者"是你永远无法论断的；本心虽然人人都有，不过不是每个人都看得到它。

学生："觉知者"是自我吗？

阿姜查：不是，它只是生起的觉知。

像这样提问，只会引来无尽的疑惑。你无法只从别人的话里，得到清晰的见解。穷追不舍的发问，无法让你了解实相，你需要自己去体悟。往话语指出的方向去观察，而不要陷在话里。

学生：您经常教我们，心定下来后，便观察身体的32个部位。我们应该照着公式，一一去观察这三十二相吗？

阿姜查：不是那样。心定下来后，观自己会生起。这是定中的观，而不是心里想："这应该是像这样，那应该是像那样……"那是一般的内心活动，是定外的观想。心入定时，没有思想，定中只有观照。日常生活中散漫的思想是粗糙的，虽然粗，不过仍可与禅定配合。

重点在于，于一切时中持守正念，如实觉知事物。为什么佛陀没有憎恨与妄想？因为他有这样的觉知，所以嗔恨与迷惑都无从生起；由这样的觉知统理你的一切经验，烦恼根本就一筹莫展。除了觉知之外，不需要再做什么，该做的都已经做了。以全然觉知的心，你可以将烦恼完全抛开。你不需要刻意将注意力放在任何事物上，因为心自己会完成，它会自然发生。

此时，你不需要再修定，因为它已经存在。事情仍会呈现出对与错，你也一样会有好恶的感觉，但是你都会毅然放下。无论发生什么事，都以无常的认知，随它们去。你终于了解事物的起源，直抵"本心"，那里没有什么东西是永恒的，空即是一切。那就是实相。

从无常之流溢出的事物粘住你时，斩断它，让它流开。你不知道是什么一直不断地在奔流，但是当它粘住你时，你只需要放开它，让它流走。那些都是受与想的现象。当现象生起时，你持续坚壁清野；当事物净空时，你便维持等舍之心。

只用说的很简单，不是吗？

这很像戒、定、慧的修行。传统上，佛教都是教人先持戒，再修定，最后才修慧。这是一套有用的分级法，值得谨记在心。但是，对某些人来说就不适用，例如美国人，他们不需要一开始就教戒律。他们修定，很快就可以把心安定下来，不需要依序解释戒、定、慧的过程。首先，让他们坐下来，静心，接着敏感度便会提升。这就好像有一条毒蛇在

笼子里，用布盖着，若是有人从旁边走过去，他不会害怕。因为他不知道里面是什么，他没有感觉到危险。

尝试教导戒律就像那样，你必须觉知不同地方人的习惯与性情。对西方人来说，你最好从教授禅定开始，心安定下来之后，自然会有一些改变，人们看事情也会不一样。一开始，即使里面有毒蛇，人们也不会关心，因为不知道它的存在。持戒就像那样，不需要一一遵守，戒律不只是念诵："我发誓不杀生，我发誓不偷盗……"那样太慢了，没有掌握到要点。就像一根木棍，它有前、中、后段，当你捡起后段时，前段也会一并被提起。你可以从后段往前提，也可以从前段往后提。你不能坚持告诉别人，这是前段，一定要从前段提起来才可以。如果有人被修定吸引，就让他们先把心安定下来，接着他们会更敏锐，并拥有全新的视野。从后段提起来，自然会推演到前段，因为它们原本就是同一根木棍。通过禅定，他们会看得更清楚，智慧也会逐步地渗入心中。对于善恶的判断，自然会增长。

戒、定、慧三学辗转相生，无论从何处着手都很好。传统上大都从戒、定、慧谈起，这是有用的方式，不应该被舍弃，但是你不能执著于视之为唯一的方式。何者能让心清明，它就有助于觉知毒蛇的存在，有了觉知之后，就会谨慎。这就是所谓殊途同归，教者必须善用合适的技巧。

当真实的理解生起

当城里的小孩第一次到乡下时，他看各种东西都很陌生。看到鸭子时，他会问："爸，那是什么？"看到水牛时，他会大叫："妈，看那只大动物！"不管看到什么，他都像这样惊讶不已，直到他的父母

懒得回答为止。无论他们怎么解释，这个小孩还是问个不停，因为他先前从来没看过这些东西，所以才会这么着迷。最后，他们只能随便敷衍他，这个小孩却仍然兴致勃勃地问："这是什么？那个东西是什么？这个动物可能是什么？"他的好奇心与问题就这样源源不绝。但是当他长大以后，他就会知道这一切事情，不再有神秘感。

禅定的过程就是如此，我也经常像这样。但是，当真实的理解生起时，问题就会终止。通过止与观的进步，问题会自己化解开来。

因此，你们应该经常观察自身，每个人都应该诚实面对自己。当你发觉正在自我欺骗时，就应该马上警醒。

思想只是概念与想象的产物，如果我们没有充分觉知，就会误将它视为智慧。我们因此认贼作父，最后只能落得不圆满与痛苦的下场。如果它真的是智慧，怎么还会带来痛苦呢？

不造作即是解脱

虽然如此，它仍然可以带来智慧，能引发我们去看与了解。不要以为智慧遥不可及，只要有概念的地方，就有智慧；有造作，就有不造作。造作即是概念，不造作即是解脱。

不同的老师，通过不同的方法指出这点。例如禅宗，就有他们自己引出智慧的方法。当你回答对方的提问时，他们会打你。砰！他们再问，这次你不回答，他们还是照样打。"咦……这是怎么一回事？再这样下去，我可能会没命，我应该如何回答？我应该怎么做？"这些问题可以引发出智慧。怎么办？往前不对，往后不对，站着不回答也不对，无论怎么做都会挨打。你似乎从这里体会到什么，开始更深入去寻找答案，这就是我所读到的禅宗的方法。很奇怪，不是吗？它

确实能帮助人们获得智慧。无论回答或不回答，你都会挨打，你开始失去对与错的概念；既不能动，也不能站着，你怎么办？你已经濒临极限，但是好像还可以往前再更进一步，于是心会试着找出一条路来。我认为这个方法很好。它很神秘，但是对我们来说，我们也只能猜想它而已。我们知道一些事情，但是那都是别人告诉我们的，因此总是有更多的事情可以发问与学习，并且一直都会有更多的疑问。解释得愈多，我们就离实相愈远，为什么会这样？是什么在阻挠我们？是这个知识本身在阻挠我们。

幻想的产物

因此你真的需要向内寻找，当你持续内观时，你的见解也会愈来愈精妙。这种微妙的觉知似乎不错，但是禅宗的老师却不这么认为："远离精妙！它毫无用处。"你又挨了一棒。微妙生起时，你必须设法将它排除。你不知道该怎么办，不知道该留或该走，你无从选择。最好是完全放下。

经典上说，我们的思想与感受都只是心策划出来的幻想世界，那不是真实的知识。它是幻想的产物，但是我们却觉得它是真的，那是执著的知见；如果是真实的觉知，人们会懂得放下。

禅定也有其难处，即人们很容易走上岔路。"当我坐禅时，我有许多经验，我看见光，还看见缤纷的色彩……"他们真的被这些经验所迷惑。当他们告诉我有关他们的禅定经验时，我实在没有什么好说的，那都是一些幼稚的玩意儿。它真的很像小孩子迷上动物，一直问个不停。那是小孩子应该做的事，因为他不了解那些东西。当他长大以后，自己就会知道，无须再多问。

觉、观、喜、乐、一心

当定中生起乐支时，那是内心无法形容的快乐，只有达到的人自己知道。觉、观、喜、乐、一心等五支，都汇集到一点上。它们的特性虽然不同，不过却是一个整体，一起被经验。就像一个篮子里的水果，虽然它们各不相同，但是都位于同一处。禅支共同生起，并在内心被体验，要描述它们是不可能的——喜像什么？乐如何发生？觉像什么？——但是如果它们发展出来并被体验，便会充满内心，你一定会知道。此时，修行已经产生变化，你的禅定变得不一样，甚至有些奇怪。你一定要有正念正知，不要被当下的现象所迷惑。它只是内心的经验，一个心的瞬间，心的本质正在展现它的潜能。

不要怀疑修行中发生的这些事情，无论是飞到天上，或是沉入地下，或是好像快死了，都别在意。只要直视你内心的状态，并保持觉知，这就够了。你会在那里找到支撑。于一切行、住、坐、卧的姿势中，都保持正念正知，不执著任何出现的经验。当你经常对发生的事保持觉醒，无论是喜欢或讨厌、高兴或生气、怀疑或确定，都能持续观察与觉知，你就能掌握修行的心要，并获得修行的果实。不要只注意表象，应该了解它们“不过如此”——只是受与想的瞬间呈现，是会生灭的无常法，是无我的，没有什么可以执著的。

开始厌离

通过智慧如此观察身与心时，我们便能觉知旧的习惯与形态，看出身与心的无常，以及看出一切苦乐与爱恨等整体感受的无常。当我们明白它们不过如此，或就是这样而已时，心便会转向。我们会开始

厌离身心等生灭法，了解它们都是不可信赖的。无论到哪里，我们都要明白这点。当心出离时，它唯一关心的是找到一条出路。我们不会想再和以前一样生活，因为我们已经看见世间法的不圆满与业苦。我们看见此生的业苦，带着这样的见解，无论去到哪里，我们都能看见诸法无常、苦与无我的实相，因此对任何事都不再执著。无论坐在树下、山顶或旷野，我们都听到佛陀的教导。我们对于欲界、身心，色界与无色界等，都将看得更清楚，更清楚地了解它们都是无常、苦与无我的。

抵达终点

只要我们执著于事物是永恒与真实的，痛苦必迅速来临；但是，当我们了解身心的实相时，痛苦就不会发生。没有贪著，痛苦就无从依附，智慧在一切情况下都会生起。即使看见一棵树，智慧也会经由这样的思维而生起。或者看见田里的植物，或看见昆虫，智慧都会生起。归结到底——在不确定这点上——它们都是法（Dhamma），亦即实相。它们都是无常的事物。唯一恒常与确定的是，出现之后，它们便是短暂与不可信赖的，无法停止转变，完全停不下来。就是这样，如果真的了解这点，你们就已经抵达终点了。

根据佛教徒的观点，如果认为“我比别人好”，不对；“我比别人差”，也不对；“我和别人一样”，还是不对，因为根本没有“我”这个东西。别再大言不惭地说“我”怎么样，你们应该如实觉知这个世间。见解若真，则心也真，你将拥有实际而完整的智慧。生的因被斩断，轮回也将就此结束。

因此，应该像这样进行修行：首先，从打好地基开始，做一个

正直与诚实的人；其次，对于恶行具有惭愧心；再次，保持谦卑，少欲知足。少欲者，必能节制语言与行为，并具有自知之明，不受诱惑。

活在戒、定、慧中

这些元素就是修行的基础，当它们圆满时，内心就只有戒德、定力与智慧。只有它们充满内心，除此之外，再也没有其他事物。这样的心一定是活在戒、定、慧之中。

因此我们修行人一定要时时保持警觉。这些话并不常听到，不过这个劝诫适用于一切事物。即使事情是好的,你也是对的,一样要警觉。警觉适用于善、恶、苦、乐等一切情况。佛陀为什么教导我们对一切事物都要警觉呢？因为它们都是不确定的。

心的情况也是一样。如果它静下来，不要执著于那样的状况，顺其自然就好。如果因此而感到喜悦，那是正常的反应，只要保持觉知即可。无论是善或恶的情况，都只要保持觉知。

一个老师可以解释修心的方法，但是这件事却只有你自己能做。除了你自己之外，还有谁能完全了解你的心？如果你持有如此的正见，就可以无往而不自得。但是这是指真正的修行而言。若非真实与诚恳地精进，则毫无助益。真实的修行不累，因为它是通过心去完成。如果你对自己持有正念，你就会知道正在发生的事，以及事情的对与错，并且知道如何修行。你其实并不需要很多东西。

法的良友

关于法的良友，有两件事需要考虑，用白话讲就是范例与本质。

经书说不要执著于范例，而应关心本质。阿姜通拉（Ajahn Tongrat），这位上一代的大师就是一个例子。那些不够聪明的人得不到他的法，因为他们都只看他的范例。口无遮拦——这就是他的范例，他经常要求俗家弟子。当他公开责骂某人时，他其实是在接引他。他的范例就是这样，但是他的本质则是空——真正的空。那些都只是方便，而他的话则是法。事实上，他说的一切都是针对法，但是人们却常误解他的做法。他的动机是给人法，而不是给人伤害。他也没有带给任何人伤害与损失。但是在来去之间，他的话语与行动却似乎毫无节制，他的范例就是如此。有些比丘想要模仿他，结果却是自讨苦吃。

过去，阿姜通拉与他的弟子们去托钵，那里有一户吝啬的人家，他们并不想布施。不过，村里的每一个人至少都会给一些饭，因此他们总是会找一些借口，例如他们不知道比丘们要来，等等。因此，每次阿姜通拉到他们家时，都会以震耳欲聋的声音大叫："喂！饭煮好了吗？"并在房子前面等待。里面的人无奈，只好拿一些饭放在比丘的钵中。

其他比丘每天看着阿姜通拉这样做，之后就有一位老比丘开始模仿他。他每到一处托钵，就会对着房里大叫："喂！饭煮好了吗？"

最后阿姜通拉注意到这件事。有一天，在集会中，他当众指名责骂这名比丘乞食的方式。

"您是什么意思，阿姜？"这名老比丘茫然地问。

"人们告诉我，你在乞食时都会大叫：'喂！饭煮好了吗？'这对一名比丘而言，完全不合适。"

当然，这名老比丘认为他是对的，他只不过是遵从老师的范例。

但是，他不知道阿姜通拉这样做的原因，而他也没有和老师一样

离染的心。

阿姜是为了唤醒这个吝啬的人家，培养慷慨的心，而不只是为了填饱他自己的肚子。

修行之难易

修行与证悟大致可以分成容易与困难两种。前者已累积功德并开发波罗蜜（pāramitn，意译为“度”或“到彼岸”），那是觉悟必备的资粮，并非一般人可以企及，可作为衡量修行能力的方法。有些人说：“我有好的动机，也想开发，但就是做不到。”那么，你就得再加一把劲。

对一些人来说，修行很困难，无论做什么，都遇到层层阻碍，并且觉悟得很慢。这意味着他们过去只累积了一点点波罗蜜，因此他们现在要做得更多，不能就此放弃。如果有一个穷人心想：“好吧！我很穷，事情就是这样，因此我不需要尝试工作，或改变现状。”那他就真的有大麻烦了。他应该想：“我很穷，所以我应该更认真工作，或至少和别人一样地工作。”同理，如果我们精进修行，努力向善，我们一样会进步。

有一种人修行很困难，但是觉悟却很快。他们拼了命似的修行——不断挣扎与奋斗——但是他们很快便觉悟了。虽然吃很多苦，不过没关系，这些苦很快就过去了。

第三种人，修行很容易，但是智慧却增长得很慢。他们没有遭遇到太多的困难，修行得很顺利，但是却要花较久的时间，也许一直到死，都还不一定能见道。

第四种人，修行既简单又愉快，那是一条快乐的解脱道，也能轻

松地觉悟。也有人像这样。

无论是哪一种情况，结果来得快或慢，能力强或普通，精进修行都是值得的，必定功不唐捐。善能掩恶，正能去邪，或许现在看不到结果，但是未来一定可以看得到，这就是业。一个业正在受报时，另一个业就会蛰伏着。我们现在受的是过去的业果，而非现在的业报。不过，因果丝毫不爽，报应会一个接着一个来。因此，我们现在修行，等到时机成熟时，就可以有所收成。

在家修

——别让猴儿烧了你的房子

佛陀教导我们要努力工作，但是我们的行为不能混杂贪念，应该是以放下与离欲为目标。我们做我们应该做的事，但是不可执著，这就是佛陀的教导。

不过这似乎很无聊，缺乏热切投入的诱因，世人做事就是为了获得某些好处——例如人们来看你，是因为你的医生或官员的职位，想要从你这里得到一些好处。一般来说，无论做什么，人们都想从中得到一些好处，贪爱与执著因此成了一种生活方式。但是我们则不然，我们秉持正见，善尽职责，勇于任事，因此可以生活得很自在。

如果你想正确地种树，收获果实，那么你应该怎么做？你只需要做你应该做的事：拿起树苗、挖洞、种植、施肥、灌溉与驱虫，这些都是你的职责。就是这样，然后就此打住，至于它长得快或慢，就不是你的工作了，这个部分你应该放手。你已经把树种下去，并好好照顾它，这些都是它成长的因缘，你不应该再想："它什么时候才会完全长大？什么时候会结果？……"这不是你的事，是树自己的事。如果你想："我已经浇水并做完其他的事，现在我应该怎么加速它长大呢？"那一点都没有帮助，它并非你的职责。你和树的关系是，你只

需做好分内的工作，至于树的成长就看它的本质了。如果你这样想，就会很自在；如果你在辛苦工作之后，期待它一两天后赶快长大，那就是自寻烦恼。该放下的时候，就应该放下。

正命

这就是造因，若是因不错，果也应该会不错，因为事出必有因。我们有我们的任务，所以应该尽力去完成，但是不应该执著，处理好手边的工作就可以了。如果我们想去完成管树的任务，那就是自找苦吃。重点是，种好因，才会得好果。如果我们这样想，就会很轻松；否则我们将会越俎代庖，今天看树，明天不放心再去看，看个没完。

这就是所谓的“正命”，不过还是会有许多小事干扰我们。蚊虫会来叮咬照顾树的人，造成他的困扰。当事务繁多、人群杂沓时，会出现许多情况——像人与人之间的摩擦等——会在我们想将事情做好时，影响我们。

这很正常。例如，责难与称赞总是一体的两面，没有批评就没有称赞，没有称赞也没有批评，我们必须能够妥善应付两者。我们应该了解这些事情都是帮助我们，让我们清醒的。它们就是警钟，但是我们却不这么想。如果有人毁谤我们，我们马上气得跳脚。如果受到称赞，我们则心满意足。就像这样，我们不知道它们是相依相生的。我们现在可以把事情做好，但是以前我们不知道怎么做才对。直到有人从另一边来，指出错误的一面，我们才知道什么是对的。这真的很自然，如果能够这样了解，我们自然就能放下。这是每一个人都应该努力思维与修行的。

面对障碍

佛陀教导正确的行为，但是只有少数人会照着修行。其他人不是没兴趣，就是缺乏智慧，甚至反向而行。这可能会困扰你，但是你只要想，这个世间就是这样，它必须像这样。现在，当别人批评或毁谤我们时，我们无法忍受，然而它很快又会发生。有称赞，就会有批评，它们是一体两面。了解这点之后，我们再回过头来解决问题。我们不能只拥有其中之一，那是不可能的。此生之中它们经常会发生，那是我们必须面对的障碍。

工作时，我们必须通过考验，如果做什么事都一帆风顺，就不会有苦了。没有痛苦，我们就不会反省，不是这样吗？因此佛陀提出苦谛。

自在的心

如果你根据法来思考，就会有自在的心，慢慢教育你自己，一点一滴地想这些事情。你带着渴望的心情种下杧果树，不过是否每个结成的杧果都可以吃呢？哦！当你吃下成熟的杧果时，你是否想过它们有多少是掉落或被抛弃的呢？

如果你因为考虑这些事情而感到沮丧，一开始你可能就不会想把树种下去。有些杧果长得很好，但是许多杧果在成熟之前就已经掉落或腐烂，这有什么用？嗯，事情就像这样。有些掉了，有些则必须丢弃，但是你还是会种下并照顾这棵树。你今天能够吃到杧果，就是因为你曾经把树种下去。“谁会想种下果实成熟之前就掉落的杧果树？”这样想的话，你将吃不到任何杧果。

你必须时常回头寻找事物的因，但是由于身处于安适的环境中，

你不会想这样做。你最好活在一个不是那么便利的地方。事实上，如果你修行正确，问题总是会有解决之道。当别人诽谤你，你必须忍受，如果你无法解决，一直到死都会被它折磨。

最好是你停止

有人问我："隆波！如果不杀生，我们怎么生存？如果不杀蚊子，它们就会咬我们。"

"嘿！你已经杀了几年的蚊子？"

"从孩提时就开始了。"

那么，蚊子都不见了吗？即使你一辈子都坐在这里杀蚊子，它们也不会结束。

如果蚊子不会停止，那么最好是你停止，这样就不会有事。如果你想持续顽抗，输的将总是你。动物界的生存方式就是觅食与吃，它们看事情的方式和人不一样，因此让我们提升自己的心，到超越动物的层次吧。如果我们一直像这样和蚊子厮混，输的总是我们。

我只是提出想法供你们思考，如果你们想杀就去杀吧！但是我保证，你们永远也杀不完。如果你们冀望一件永远无法完成的事，那么何时才有结束的一天呢？杀蚊子并不能彻底解决问题，像泰国这种蚊虫滋生的地方。我建议既然它们无法止息，就让我们停下来，这样事情就结束了。远离这样的是非。

"如果不杀蚊子，我们应该怎么做？"我们可能认为佛陀的教导不切实际，竟然教我们不要杀蚊子。"蚊子有什么用？"对，那是我们的想法，如果站在蚊子的立场想："人有什么用？"我们怎么回答?

我只是脱口而出这么说，但是我们应该考虑得更仔细一点，这样

才能有更深入的理解。蚊子有什么用？它们只是来吸我们的血，这就是它们的用处，它们必须觅食。

假设我们为自己盖了一间房子，其实那不只是我们的房子。蜥蜴会来停留，老鼠也会来居住，它们不知道这是谁的房子。它们只看到一处遮蔽的地方，所以它们就前来居住。我们因此而生气："嘿，老鼠在咬我的枕头与草席！"老鼠不知道那是什么，它们只看到一些有用的东西，可以拿来做培育下一代的巢穴。那就是它们的方式，它们不是想偷我们的东西。如果我们具备超越动物的智慧，我们就应该约束自己，并得到一些启示。根本没有什么问题，法应该像这样深入事物的根底。

那无法满足的

"taṇhā"是渴爱，如果我们能像这样思考事情，我们就能平息它。经典上称它为渴爱，但是在我的禅修体系中，我称它为"张开"，开而未合，这就是禅修中的"taṇhā"。经典上说："未有河流如渴爱。"张开而没有关上——苦永远无法停止。贪欲不是嘴巴或胃，它们无法被满足。如果胃空虚，只要吃些饭就可以了。渴爱则不然，它没有形式或自体，它就是"张开"。

我用狗来作比喻。一只狗被喂食米饭，一、二、三碗，甚至五碗后，它的胃满了，但是渴爱仍在，张开。放更多饭在它前面，它会守护着它。当另一只狗出现时，它会发出咆哮——"汪汪汪"，一只鸡接近时也是"汪汪汪"。这显示出胃或嘴巴都不是渴爱的所在，它们可以被填满，但是渴爱的想法与感觉则持续张开。因此佛陀说："没有一条河流像渴爱一样。"它一直开着，永远无法被满足。如果关着，水很快就可

以注满；但是如果一直开着，水会一直流失，永远都注不满……它就像这样，无法被满足，一直都想要。

想想一个迷恋生命的人，不曾想过死。生重病时，他呻吟并恳求："请再多给我一点时间……不要现在就取走我的生命，等到未来再说。"接着，他康复了，然后又一次生病并乞求："可以再多给我一点时间吗？请不要现在就取走我的生命。"当我们健康与强壮时，我们没有想过死亡，不觉得有什么危险。当然我们无法超越危险，因为我们没有死过。接着我们生病了："拜托，我需要多一点时间，不应该现在就死。"这种事会反复发生，我们的说法依然是："拜托，还不是时候！"事实是，我们害怕，我们不想死，就是这么一回事。这是一种盲目的渴爱，人们对生命恋恋不舍。这是一个欲望的例子，如果我们无法开发出觉知渴爱的智慧，我们就会一直陷在痛苦中。

解脱渴爱

渴爱被称为欲望，亦即没有被满足，这是较好的描述方式。解脱渴爱的人，还是会有欲望，但是他可以被满足。渴爱无法被满足，我们一路带着它，还不停抱怨。我们嫌它太重，却又放不下来。如果我们想要许多东西，它会变得很沉重。矛盾的是，人们想要很多，却不希望它变得太重。这是逃避事实。如果我们了解，其实也没什么大不了，要放下就并不难。

我认为法是困难的事，很麻烦，但是如果真的深入思维，它却能帮助我们解决问题。佛陀所教导的不是不可能的任务，没有一个修行方法是不可行的。他只教导有益众生的法，从来不说无益的法，请想想这一点。

当你的日常生活出现痛苦时，你应该检讨它为什么会发生。可能是你的小孩不听话，那么，是谁让他们变成这样的？如果你是因为你的小孩感到痛苦，那么其实问题是出在你自己身上。你应该像这样想，回到起点上。如果你想迫使他们听话，那将行不通，一定会以眼泪收场。为什么？你应该集中注意力，找出原因来。事情不可能凭空诞生，它一定有原因，只是我们没有认真找过。

明白实相便能安心

佛陀教导我们像这样去了解这个世界，他能够安心，是因为他明白事物的实相。我们举一个例子来说明，你们看过猴子吗？它们安静吗？有安静的猴子吗？猴子就是这样，总是四处攀爬，静不下来。也许你会因此而感到沮丧，你觉得它们应该乖乖坐好，不应该到处攀爬与跳跃。你可能气得想杀掉它们，但是你看过静止不动的猴子，能够像人一样打坐吗？不可能，除非那只猴子死了。

那么我们应该怎么办？你应该强迫它们变成另外一个样子吗？你应该了解猴子就是这个样子，宇宙里的每一只猴子都会继续像这样。如果你看过一只，并清楚地了解，你就会知道所有的猴子。你会随顺自然，因为那就是猴子的方式。无论猴子安静与否，你的心是另一回事，它能静得下来。让猴子做它该做的事，不要意气用事。你能静下心来，因为你知道猴子的方式。了解之后，你就会放下，并获得平静，而不会被“猴事”给绑住。你看见它们，并了解猴子就是像那样。你再到其他地方看见猴子，你会想：“猴子就是像那样。”你并无恶意，因为猴子确实是那样。事情就是如此。

如果你希望猴子安静，是自找苦吃。那不是佛陀希望你解决问题

的方式，你应该根据实相去解决问题。如果一直钻牛角尖，最后你会发觉，你还是没有能力改变它们。你必须放下，随顺自然。

如实觉知的智慧，知道它们是这样，让它们保持这样，将能带给内心平静，去除疑惑。

这个世间也是一样，佛陀被说成是清楚觉知世间的人，就像我们清楚地知道猴子一样。这个世间应该是像这样的。

通常人们会认识这一点，是因为时机逐渐成熟，他们已经具备许多经验。

因此只要听闻一点法，就会回顾过去，并懊悔："哦！我已经痛苦这么多年，只因为我固执己见。"如果你还是用从前的老套去看事情，不懂得放下，则你的内心将一直不得平静，到死都一样。事情原本就是那样，但是你却硬要改变它们，何必呢？你应该把握一切机会，看清事物的实相。

问答录

学生：*假设一只猴子在玩火，如果我们顺其自然，它可能会烧了我们的房子。*

阿姜查：不，不……不是这样，那是另外一回事。我们了解猴子，并且应该有比猴子更高的智慧，你会让它们拿火烧了你的房子吗？出现危机时，你应该要知道如何处理。

举例来说，每个人都会死，但是我们仍然会照顾我们的生命。不过，医生照顾的方式是治疗与控制疾病，而不是预防死亡。那是不可能的，没有这种药。如果你知道这一点，你就会照顾你的患者，并像这样治疗疾病。

假设有一个罪犯来到医院，他涉及抢劫并中弹，医院必须照顾他。有些人可能会说医生在帮助抢匪，救治他，致使他再去犯罪。其实不是这样，医生的职责就是救人。救活了之后，他们再去犯案，并不是你的错。你只是尽一个医生的职责而已，不是为了帮助他犯罪。救人脱离病苦，是医生应该做的事。

当人们生病时，他们会急着找医生。同样地，如果一只猴子准备烧我们的房子，我们一定会想办法制止它。我们必须留意并照顾身边的事务。不过说到我们的房子，不需要猴子来烧它，已经有恶魔住在里面了——"我们根本不需要照顾它。出生之后，人一定会死，我们为什么要照顾我们的生命？"这就是问题所在。我们应该像医生照顾病人一样，照顾我们的生命，使它获得暂时的缓解。人们总是在抱怨，说一些这样的话："这些医生真差劲，他们治疗我，但是我却没有好转；更糟的是，一直都有人死掉。"他们就沉溺在这种愚蠢的话里。医生并无法让人免于死亡，没有这样的药，即使再高深的研究也办不到。那并非医生的领域，他们的职责只是减轻病苦，帮助人们活久一点而已。这就是所谓的"别让猴儿烧了你的房子"。

我们应该用智慧处理事情。知道猴子的个性之后，如果有猴子带着火，进到屋子里来，我们会坐在一边看吗？我们知道猴子的特点，因此可以留意并防范，就像对待小孩一样。我们必须知道他们的方式，并注意他们，了解其特性之后，我们就应该小心监管。他们可能玩火、割伤自己，或掉进水沟里——我们不能放任不管。如果有人主张顺其自然的话，那他们一定不了解小孩。这样的人可能会让猴儿烧了房子。

轮回之苦

你可能觉得住在家里很麻烦，但是当你离开一阵子后，你又会开始想家。你应该怎么做？人的行为模式很奇怪，不是吗？那只是因为当你到另一个地方时，你无法获得真正的满足，你的心思不在那里。这就是佛陀所说的“轮回”，因此你们才会到寺里来修行，做一些有价值的事，但是感觉还是和在家不一样。对你来说，没有一个地方像家一样舒适，因此你才会一直想家。这意味着善与恶的状态并未结束，你还是用世俗的方式在做事，因此它并未结束。如果它尚未结束，就表示你没有放下，你还背负着它们。所以你会觉得沉重，你可以看得出它的错误。

接下来就是修忍耐，它其实什么也不用做，经上说忍耐是诸法之母。忍耐等来好的结果，但是当好的结果来临时，我们却经常被它蒙蔽。这很奇怪，不是吗？事情是好的，我们却被蒙蔽了，因此才会衍生出更多的痛苦。

善与恶，以及爱与恨都无法超越彼此，并有其局限。我们真的应该思维法，并内观，以解决问题。如果我们感到痛苦，我们会期待另一个人来帮我们解决。不过，这是别人无法代劳的。他或许可以解释灭苦之道，只是这样而已。灭苦的事必须靠你自己去完成。尊贵的导师说：“如来只是指出道路的人。”他教导你把这个拿起来放在那里，再从那里把这个拿起来放在这里。他教你游泳，而不是替你游。如果你希望佛陀替你游泳，你一定会溺毙。

正道

去年，一些官员来这里开会，学习“正道”，为什么？因为他们

觉得事情进行得不顺利，因此他们来这里学习正确的见解。不过他们似乎无法理解超越的重要，亦即不要随着事情顺利与否而高兴或痛苦。这个世间就是这样，对于我们创造出来的苦或重担，我们必须忍耐与承受。我们知道事情沉重，但是我们有欲望，所以我们把它们举起来。它们当然重，我们只能忍受。

当我们还是学生时，我们很羡慕成人，认为他们一定很快乐。我们看见他们做各种事，有老师、商人、雇主与行政官员，我们希望像那样。因此我们用功学习，想要效法他们，但是现在我们已经站在同样的位子上了，我们高兴吗？痛苦与困难还是存在，我们无法跳脱苦的因缘。我们现在无法跳脱，也不知道将来是否能够跳脱。事情只会变得愈来愈沉重。

这个地方称为世间，巴利文是“loka”，意思是“黑暗”。世界进步与发展多少，黑暗就同样发展多少，世界的进步只是黑暗的进步。人们热心地谈论世界如何进步，不过散布的只是黑暗罢了。

在我们的寺里，早先没有电力，人们经常说：“这里时常很暗！如果有电的话该有多好，最好也有自来水。”但是这些东西不会自己出现，需要可观的金钱投资。筹钱的过程很辛苦，当我们真的拥有明亮的电灯时，心却反而被遮蔽，变得很暗。方便会障蔽心灵，因为人们对于容易得到的东西会觉得理所当然。东西愈便利，人就会变得愈懒惰。

以往乡村里的物质水准还没那么进步，人们都将厕所设在屋外的森林里，他们必须走一段路才能使用它。现在则不然，人们不用再走路了，他们睡觉的地方就有卫浴设施。我不知道他们想要什么，那样真的比较好吗？寝室就和厕所在一起，人们期望这样能带来方

便与快乐，不过事实却不是如此。太舒适只会让你变得散漫，人们还想更方便，但是却永远无法满足。它永远都不够，所以他们只会频频抱怨。

谁创造了苦？

谈到使用资源的方式，我们时常觉得钱不够用，到底要怎样才够呢？看起来好像很多钱了，不过我们还是不满足，所以我说这个世上并无有钱人。至少我不曾看过，我只看到人们总是嫌拥有的不够多。佛陀教导我们赚钱与花钱的方式，赚钱不是那么难，如何使用才重要。赚了钱之后，我们应该要善加利用，将它用在最有意义的用途上。对于需要的东西，不要过量。佛陀说得很详细，但是我们却不是很在意。我们一直都在和别人比较，将赚到的钱悉数花光。

苦——是谁创造了它？我们看不见。人们东拉西扯，但是都没有掌握到问题的根源。根就在这里，但是我们却四顾茫然，还责怪人与环境，因此让事情变得很复杂，其实我们并没有认真对待它。我们一直在身外寻找，并试图操纵外界的事物。

我们四处张望，看见房子与碗盘脏了，我们可以清理它们。接下来，房子与碗盘都干净了，但是心却仍然污秽。当房子一团乱时，我们可能会觉得很不舒服，并起身打扫与清洗。但是心黯淡与抑郁时，我们却看不到，还埋怨悲惨的处境。想到这一点，我们真的很可怜。

如果我们能像打扫房子一样地清理我们的心，像清洗衣服与碗盘一样地清洗心，我们可能会自在一点。但是这样的说法，可能很难让人接受，这就像是人们根本毫不在乎碗盘是否干净一样，那是一种不关心的无知。我们必须实际去做并清洗，否则永远无法达到正见，心

将一直处在肮脏与无知的状态。

佛陀说心并没有努力看清楚，而是随波逐流，用我们的话来说就是“跟着情绪走”。在家里，今天我们相爱，明天又不喜欢。今天我们很爱小孩，明天却被他们气得半死。为什么会这样？为什么它会不稳定？因为心没有受过训练。爱与恨都会让它痛苦，太多会痛苦，太少也会痛苦。我们究竟应该如何自处？

安住之所

你已经找到可以安住的地方了吗？我们一直想找个好地方住。经过多少岁月，寻寻觅觅，你现在是否还在寻找？为什么？

一对夫妻住在一起，其实没有什么好争吵的，但是他们却吵个不停，甚至晚上还会离家出走——虽然隔天一般都会再回来。这真的很麻烦，我这样想是因为人们找不到真正的住处。我们没有清理真正需要清理的地方，我们在别处刷洗与打扫，却没有保持心的清净，因此才会一直感到迷惑。我们总是向外看，而佛陀教导我们转向内，向内观心，看看心里有什么。

最近什么事都变得勉强与仓促。现在的杧果再也不甜了，因为在成熟之前，它们就被催生，并且被提前采摘与催熟。因为人们想要快速收成，所以吃起来会觉得酸。这都是为了满足人们追求快速的欲望。想要品质好、东西甜，你就必须先让它酸，照着自然的方式进行。但是我们却太早将它们摘下来，然后再抱怨它们是酸的。

多数的事情都只是假象，我们却认定这些错误与不确定的事物为真实。佛陀希望我们看见真实，而非虚假。但是最近人们却完全颠倒，他们真假莫辨。当这种情况发生时，什么想法都可能出现，假造的事

物被当成真的。面对这种情况，佛陀教导我们向内看。如果心看不见或不了解，那就不是真实之道。

有教养的饿鬼

佛陀说像我这样的一个老师，也可能会变成饿鬼——一个有教养的饿鬼。这是怎么一回事呢？我想说一个故事，一个很有意思的寓言。这个故事有点长，请你们耐心听下去。

有一个大善人，只要是有益于人的事，他都会全力以赴。他做事很精细，甚至有些挑剔。每件事都要求整洁有序，当他的小孩、侄女或外甥来访时，他都会有些不高兴。无论是扫帚或水壶，都一定得放在固定的位置上。如果有人不照着他的方式做，他就会不高兴。

不过，他是一位善良而严谨的好人。有一天，他想要在森林里盖一座供人休憩的会堂（sālā）：“嗯！在这里盖一座会堂不错，可以为我累积更多的功德……商贾与旅人都可以在此落脚与休息，他们将会感到非常舒适与感激。”打定主意之后，他便开始建造，供人使用……

后来，他去世了。在他死后，因为执著于自己的善行，他的意识回来住在这里，这个过去他生活与行善的地方。他常去审视那间会堂，看看有没有整理好。当他发现有些地方凌乱时，他就很沮丧。当他看见那里整齐清洁时，他就很高兴。因为他的心就像这样——善良、整洁与一丝不苟。

有一天，好几百个商人来此逗留，吃完饭后，就去睡觉，躺成一长列。

这个会堂的主人，现在成了“有教养的”饿鬼，前来审视他们的

睡相是否整齐。上下左右环顾之后，他发现他们的头没有排成一条直线，于是他开始拉他们的脚，以将头排正。他不停地拉，一列接着一列，直到都调整好为止。但是，接着他看他们的脚，现在脚又参差不齐了，怎么办？因此他又开始拉他们的头，以调整脚的位置。

好不容易完成后，他发现头的位置又歪了。他很纳闷："这究竟是怎么一回事？"他就这样折腾了一整夜，片刻也不得安宁。终于他放弃了。他试着坐下来检讨其中的原因，忽然灵光一现：每个人都不一样。他们的身高不同，因此无法排成一条直线。他心中的石头终于得以放下，因为他看见有些人高、有些人矮，事实就是如此。

他放下了，并且觉得好一点，因为他看见每个人都不一样。先前，他期望他们都一样。当他们不一样时，他就想要让他们一样。不过这是不可能的，因此他才会痛苦。接着他停下来思维这件事，才看见实相："啊，人就像那样，他们都不一样高。"他才觉得好一点。

执著之苦

我们的情况也是一样。我们必须看见事情的因，必须看见人都是不一样的。这是一件值得深思的事，因为有些事是我们无法改变的，我们不能砍掉他们的脚，好让他们都一样高。执著会让我们陷入错误的欲望与想象中。

我们每个人就像这样，有不同的工作与职责，有些人比较快速而有效率，有些人则比较慢——存在着各种差异。如果见解错误，很容易就沦为饿鬼。我也一样，一不留意就会变成饿鬼，但是我会很快觉醒："嘿！你快变成饿鬼了，快斩断它。"

我有弟子，我希望他们进步，能照着我的训练方式发展。有时候

我会为此而苦恼，当这种情况出现时，我会提醒自己："我已经再一次变成饿鬼了。"我随时都这样教导自己。

用这样的方式，我们可以经常"转生"成饿鬼。但是我们不会轻易放弃，我们必须教导自己更娴熟地处理事情，了解其间的因果。接着，我们才可以如实地看待众生，随顺他们本来的样子，并且可以放下，保持轻松自在。我们可能会希望他们成为某种样子，不过问题不在他们，而在我们。我们的心被遮蔽了，因此才会归咎给他人。事情不是那样，都是我们的缘故。每个人都不一样，但是我们却期望他们一样，如果我们能根据看见的事实去处理事情，问题就解决了。

有些人骑摩托车，因为失去控制而摔倒，他却说："是摩托车让我摔倒。"事实上，是他让摩托车摔倒，因为他没骑好，但是他却归咎给车子。

放逸者无法受教

总结来说，小孩与成人的情况不同。如果小孩犯错，你愿意原谅他们，因为他们不懂事；如果是成人犯错，人们就不愿意原谅，因为他们应该更懂事才对。佛陀说不知道对错的人，可以教他们知道；但是知道却不照做的人，就无可救药了。那些人被称为放逸者，无法受教。

那些结局悲惨者，都是不知自省的人。我们总是看其他的人与事，看外面迷人的事物，想从外界寻找快乐；从来没有向内挖掘，没有在自己身上用功，让它变得光明与澄澈。结果当然就是经常陷入挫折与迷惑中。我们看到的都是黑暗，为什么？因为眼睛不好，我们埋怨黑暗，

看不见光明与色彩，因此说它们根本就不存在。好吧！那是真的——对盲人来说，不过，其实我们是在无病呻吟。问题出在眼睛，所以才什么也看不见，包括光线与色彩；如果眼睛正常，那些事物全部会显现，我们也会知道它们是什么。我们并没有真的去审视这个问题，通常我们都是看别的地方，因此得不到快乐。我们应该学习让自己的生命喜悦，那真的有方法可以达成。

出家的生活

——人们为什么要出家？[5]

V医师：我想告诉您一个我亲戚的故事。这个家庭有一个他们认为很有学习潜力的孩子，因此他们做了许多牺牲，供他去读大学。在学校时，他开始对佛法产生兴趣，并乐此不疲。

他的父母原本冀望他能找到一份好工作，成为家庭的支柱。每个人都为了他的就学而做出牺牲，但是毕业前，他一直沉浸于佛法中，并且想要出家。他的父母难过得掉眼泪，并且对宗教感到失望，但是最后他们还是必须答应让他出家。

我不上寺庙，根据我的观点，世界分成两大部分，在家与出家。我必须就业以养活家庭，我对于家庭、社会与国家都有责任。我来这里得到一个印象，有些人希望每个人都出家。但是作为一个在家人，我能造福社会与人群，我支撑我的家庭，并带给他们快乐。我可以在这个职位上支持佛教（sāsana)，但是如果每个人都出家，比丘与比丘尼就得下田工作，以及做生意，没有时间修行与教学。

因此当我听到这个年轻人的故事时，我认为他让父母亲伤透了心，这是一项罪过，一个可怕的罪过。他对他的父母与亲人造了恶业，那是一项自私的行为，只是满足他自己的欲望而已。

阿姜查：确实如此，医生。但是我要问你一个问题，一公斤的铅与一公斤的黄金，何者较有价值？给你的话，你会选择哪一项？

V医师：黄金。

阿姜查：生命也是如此。当对象非常明确时，你会选择有价值的事物——黄金。同样地，这个年轻人也作出了他的选择。你为什么选择黄金呢？

V医师：因为它有价值。

阿姜查：这就对了，因此请不要那样想。不是不可以想，而是应该观察如何才正确。此外，你不需要担心每个人都出家的话，没有人来"建设"这个世界。

例如，当他们需要雇用乐师时，你不必担心，他们只会雇用会演奏的人，不会雇用你或其他人。不是每个人都会出家，也不会都没有人出家——就是不会有这样的事。只要具有信心与智慧的人都会这样做……他们不应该受到压抑。

我过去也曾经想过："既然杀生不对，那么每天都吃辣椒酱如何？"谁能那样做？谁能每天都捣碎辣椒给我们吃？我们不能说出如此不着边际的话。

出家的动机不是为了伤害父母或我们的家族。我们看见我们的家庭仍然陷在痛苦中，但是其他人的看法可能不同，就像铅与黄金的选择一样。决定出家的人视这个世间如铅，因此他们选择出家。我们不想要世间、家庭，以及其他会毁坏的东西，但是很少人能理解这一点。手有手心与手背，但是目光却只能看到一边。

当人们以清净的动机出家时，他们也会感受到苦谛的苦，因为他们是依据法去看事情。你可以说它是恶业，不过这么一来，佛陀还真

的造了很多恶业！说到底，这个动机不是自私的，它将能带给这个家庭光明。

现在，在我的寺里，有一个留学的比丘，最后决定出家。他的父亲起初很难过，不过现在他来这里，已经不会再希望儿子离开寺院了。一开始，我们看不出寺院的价值，但是智慧渐增之后，我们就了解，它真的有价值。哦！别担心，没有那么多人想出家，还是有许多人想留在世间，它不会空掉的。

人们出家后将停止造恶业，并且努力帮助众生了解、喜悦与冷静地生活，修习正命、和谐共处、彼此帮助、没有伤害与剥削地生活……不是每个人都会出家，别想太多，每个人都不一样。世间不是像你想的那样，否则，它就不是世间了。

生命的选择

V医师：好的，我了解。关于修福，我有这样的问题。修福应该是带给自己或别人快乐，我却看到人们为了修福，告诉他们的孩子："不要吃最贵的水果，把它们留着供养僧伽。"难道这不会造成别人的负担吗？这也是我反对年轻人一毕业就出家的原因。难道善行不是为了带给自己与其他人快乐与满足吗？这个人修福的做法，就好像偷了别人的钱包去供养一样，而这笔钱可能正是被偷者的小孩的救命钱。

出家比丘的使命是宣扬佛法，但是最近到处都是阿姜。每个人都想让自己像佛陀一样。佛陀是创始者，他是为了利益众生而建立佛教。因为其他人看不到法，所以他离开家去打开他们的眼睛。但是现在已经有这么多法师了，大家都在传授佛法，这就够了。这个年轻人模仿

你们或佛陀的举动似乎不太需要。如果他能再等个几年，或许不会那么令大家伤心，不会造成他们的困扰，并且能带给他们快乐。我反对是因为他没有等到恰当的时机，他应该再等几年，他挑错了时间，因此我说它是罪过。

阿姜查：谁能知道正确的时间？

V医师：如果他能笃定地等上7年再出家，就很好。当然，如果等待的这7年中他成了酒鬼，那就错了。除了那样的情况之外，他应该等上7年。

阿姜查：你说等，你怎么确定他有时间？你说等7年，但是死会等人吗？你能和死亡商量吗？每个人都想，但是谁办得到？如果他是这样想的，他就会想出家。他不是像你那样想，他了解法的永恒与时间的急迫，因此你能告诉他怎么做吗？

V医师（颤抖地说）：我认为他很自私，他只想到自己的法喜，而没有考虑到别人。

阿姜查：如果是这样，请你想一想，学医也是出自你自己的兴趣，对吗？

V医师：是的。

阿姜查：为什么？因为有自我，就有自私。佛陀曾经谈到这点。“自我”这个词只是一个概念，我们看别人，他们和我们一样都有个我，其实他们只是地、水、火、风四大的组合。佛陀明白这点，所以他教导无我的道理。因此自私是怎么来的？相信有一个自我，才会有自私。主张自我者，都是将四大看成个人，佛陀则只看到一堆瞬间聚合的事物。但是我们不能这么讲，因为人们无法理解。

我只说一两句话，让你们自己去想。当我说前进、后退或停止时，

你们能领会到这些话的意思；但是如果我只是在心里想而不说，那是什么？有个人已经到达这里，但是其他人则还在别处。你们听了，却不了解。了解是个问题，因为这是超越的语言，是佛陀的话。当我们“长大”以后，我们就能了解。

世间的方式和法的方式不同。我们必须对一般人说前进这些话，但是那无法代表全部。我们说人有因果，对吧！但是对凡愚与智者而言，还是不一样，它们的结果不同。佛陀说：“我凌驾因果，超越生死。”

孩提时，当你看见气球，你会很兴奋，想要玩。但是你现在看见气球，还会想玩吗？

V 医师：不。

阿姜查：为什么不？

V 医师：因为没意思。

阿姜查：你长大了，对吗？当你还是小孩时，你看见气球，觉得很珍贵，充满欢乐，当它破掉时，你可能还会哭。但是现在则不一样了，如果有人问你：“医师，你想玩气球吗？”你已经不感兴趣了。

不过，小孩子可能会向你抗议，他们会说：“当然，气球很好玩，也很珍贵。”那么谁才对？谁能辩得赢？如果分别从小孩与成人的角度来看，则他们都是对的。

这些问题很好，请继续问下去。

V 医师：好吧，我有另一个问题，是关于 B 太太的。10 年前或更早以前，她曾经跑去求圣水加持，无论哪里在举行法事，她都会去。她曾经邀我一起去，但是被我拒绝了。我说，我并没有造恶业，还为了帮助别人而努力工作，那是出于善意的行为。如果有误会，或做了不适当的事，我仍然没有恶意去造成别人的伤害，因此我相

信自己没有造恶业。我相信无论哪一种宗教，都是教人要慈悲行善、造福世间并保持纯净。如果行为自私，我们就完了，我们没有尽到对世间的责任。

我相信一切端视我们的心，无论这样做是否能获得功德。如果我们的行为是出自无害的动机，想要解决问题，并且够纯净……我们看见人们到了适婚年龄时，就会依照习俗出家，但是他们的心却不纯净或平静。他们对于穿上僧袍显得有些不安、担心或沉重，因此这样做其实并没好处。如果人们出家后能行善，那也得依靠他们的心。像放食物到僧众钵里这件事，我就不做。我太太总是一早就出去布施，我则不然。我不想依照习俗，脱下鞋子去供养食物，但是我的心里绝无不好的想法。

丧葬的奉献，或放食物到钵里——人们都做这些事，但是心里却仍然有贪、嗔、痴，会造成别人的痛苦。与其求取这些功德，还不如让心静下来，或为他人谋福利，这样岂不更好？

阿姜查：这里有两个问题。首先，为什么你的妻子喜欢做那些事？医师，你家的四周有养鸡，你会给它们衬衫、裤子或手表吗？你给它们什么？

V医师：米粒。

阿姜查：对，那对鸡才有用。裤子与衬衫是给人用，而不是给鸡的，鸡想吃米。因此你必须知道众生的需求。

其次，你说到不想供养食物，但是心意却是好的。如果一个人很勤奋，那么他会拒绝工作、洗碗盘，或打扫房子吗？我们现在谈的是努力工作的人，而不是懒惰的人。

V医师：答案显而易见。

阿姜查：对，因此我们现在谈的是有信心的人……你的话很合理，但是扯太远了。应该先拉回来，否则超过因的话，就得不到结果了。有信心的人想实施礼拜，供养食物（pūjā），并做其他举动。他们应该带着智慧去做，当然不能傻傻的。此外，你说到自己是个认真工作的人，只关心你认为重要的事。如果你看见房子一团乱，你能够视若无睹吗？如果盘子脏了，你能够不洗吗？如果狗儿在地板上便溺，你会放任不管吗？因此，修行人虽然形式有所不同，但是做的事是一样的。勤奋的人看见应该做的事，他们就会去做。你为什么要清理老鼠与狗的大便呢？因为你是个能觉知，并勇于负责的人。因此佛教徒并非超然物外、不问世事的。至于祈求圣水加持，那是他们的层次；我们无法强迫鸡吃米，一切都随顺自然的因缘。

好，很好！一个小时不太够，将这些问题都提出来吧。

是日已过
——对巴莲寺尼众之讲话

我们既然出家了，就应该觉知我们的责任。我们应该怎么做、怎么想或怎么说？现在，我们正在做什么、想什么——心里有贪或嗔吗？我们对别人有恶意吗？现在就看，赶快并作出决定。又过了一天一夜，我们只会坐在这里受苦吗？

佛陀曾经谈到这点。如果他还在世，他也会用这样的方式对我们说。在经典中，他说："日夜无情地流逝，我们是否善用时间？"这个劝诫似乎很短，是个简短的陈述，但是他却一再强调。我们每一个人都应该保持正念，既然出家了，就应该知道我们的责任。

我们都想断除烦恼，但是我们认识烦恼吗？那些我们想去除的不善法，我们已经知道它们是什么了吗？烦恼是已经被断除了，或是正在断除中？它们是完全被断除，或只是被压抑，或是我们还得再继续忍受？它们现在确实的状况如何？我们的行为、思想与说话是否像个沙门（samaṇa，即出家人）？我们是否像个沙门一样地使用生活必需品？佛陀提出这些问题，促使我们下定决心。为什么？因为日夜不停地流逝，我们还能继续在此修行吗？我们还有贪念与嗔心，必须赶快禅修加以断除。

出家后，身为比丘尼，你们已经进入一个不同于在家人的“性别”。你们的想法还是和那些贪图享乐的人一样吗？能割舍得掉吗？已经没有多少时间了，因为一天又过去了。事情不断变化，没有一件事是稳定与恒常的。你们想放逸地生活吗？心里是否还有贪染？会自寻烦恼吗？为何无法放下贪、嗔、痴？你们必须看出它们的过患，除非看出过患，否则永远无法断除。你们还是会后悔，后悔自己“遗失”了烦恼。即使已经出家十年、二十年，甚至一辈子、两辈子……你们还是会继续像这样。如果没有正确的指导，你们很容易就会变成这样子。

正见令我们心安

我们为什么会有嗔？因为错误的想法与知见；为什么会有痴？因为无明；为什么会有贪？……错误的见解带给我们痛苦，让我们无法安心。只有正见才能令我们心安。唯有见解正确，才能心安理得，不会有贪、嗔、痴。因为你已经看见它们的过患，不会再紧抓着它们不放。恶念还是会生起，但是你会懂得放下，放弃它们，让它们从你的身边过去。

为什么应该放下？因为你的生命短促，你的时间紧迫。它为什么短促？因为你看见日夜不停流逝。你为什么要制造痛苦？你为什么要执著？那都只会浪费你宝贵的时间。因此何不放下呢？如果你能像这样认真思维，就一定会放下。

有正见的地方，就有平静。不知道这点，即使独居也静不下来。

团体生活很难保持平静。没有平静，是因为没有正见。在一个团体里，每个人都不一样，不过还是会有一些共同的特色。就像鸟类一样，虽然品种不同，不过都还是鸟。有些喙比较长，有些比较短；有些翅

膀比较大，有些比较小。但是，它们都是鸟。出家人也是一样，鸟有一定的特性，修行人也有一定的特性，那就是平静。

修行就是为了让心平静，没有智慧的话，我们办不到这点。

即使住的地方很豪华，食物也很丰盛，但是心却可能不平静。必须断除一切恶念，才可能获得平静，不过如果没有看清实相，就不可能办得到。

审视自己，步步为营

如此思维过后，我们就应该下定决心，努力去做。最近，你们可以听到在家人说，巴蓬寺是座模范寺院，是修行的范本，人们说这里的出家人都表现良好。我们听到了这些赞美，但是我们真的有这么好吗？“尼众们都是好行者，拥有良好的行为与律仪，值得相信与奉献。”——你们真的这么好，还是只是别人说得很好？只是因为人们这样说，我们才好吗？我们应该审视自己，以确定我们的想法与做法都很适当。受到称赞时，你们必须反省它是否确实；被诋毁与批评时，你们也应该检讨是否确有实情。应该像这样检视自己，步步为营。

如果我们不是那么好，却受到称赞，就应该坦白地说他们错了，因为我们并没有那么好。不应该在有烦恼与欲望的情况下，还自以为是。相反的，你应该加强修行，更要注意修行的根本，并经常观察身、口、意，看看是否有缺点。

我们应该抱着自修与独居的心态，与人共住。我们无须沮丧或分心，而是应该忍耐。如果有人说话刺伤了我们，我们只要如实觉知即可。有些人可能粗心大意，有些人可能说话或行为不当，你都要忍耐。如

果时机恰当，我们可以劝告他们，不过在此之前，我们应该先管好自己。如果对方不听劝诫，可能导致对立。劝诫别人时，我们自己一定要先站稳。无论别人怎么说我们，批评或是有其他举动，我们都不应该介意或怀疑，因为我们知道自己做得对。当劝诫的时机成熟时，我们就应该义无反顾地去做。如果他们听得进去，那很好。如果听不进去，那是他们的事。想要指正他人者，应该有这样的态度。

进到法里，向内观心

如果我们是被劝诫的人——听到像“你错了，你说得不对，你的行为很坏”等话时——我们应该要听得进去。他们说的是真的吗？如果是真的，我们应该坦然接受。如果不是真的，那是他们的想法或做法错误，是他们自己的事。我们应该放下，然后重新进到法里。所谓进到法里，就是向内观心。我们应该检视自己的心，确定思想与行为的动机无误，以保证自己没有犯错。如果我们知道自己动机良好，就不必在意别人的指控与批评。俗话说：“一个人应该自己劝告自己。”你们不能总是依靠我的劝诫，那会让你们变笨。你们每个人都必须控制自己的心，好自为之。我的职责是教导你们如何去做，知道自己的行为是否正确，以及是否合乎沙门的规范。

因此，他们说巴蓬寺是模范寺院，有些人说我是阿罗汉，是这样吗？那只是别人的说法，真的如此吗？事实在我身上。当他们说：“那边有个阿罗汉！阿罗汉出现了！”我应该为此而高兴吗？无论我是不是，那都是别人说的。我们无法禁止别人说话，但是我们必须观察自己，是不是真的，只有我们自己知道。我们不需要依靠别人的话，我们这样唤醒自己，无论他们说什么，也都是在唤醒我们。你们应该了解自己，

而不应该只是相信别人的话。请保持这样的观点。

特别是有老人家在这里——也许已经六七十岁了——请清楚觉知日夜不停地流逝。今天很快就过去了，太阳刚在白天升起，一天又要结束了。请下定决心，不要再让心晃荡。不要被别人困扰与迷惑，做一个容易沟通、容易教导、不骄傲与不顽固的人。有自己的见解没什么不对——你们一直都有——但是不要被它们绑住了，因而陷入观念的泥淖中。放下它们，让它们离开。如果不这样做，它们就会变得愈来愈沉重。

五蕴沉重，舍弃吧！

佛陀教我们要舍弃五蕴，因为它们很沉重。色、受、想、行、识——这些都是沉重的包袱。有朝一日，我们一定会被它们压垮！背着这个被我们视为自我或个人的五蕴到处跑，当然会很沉重。佛陀说："请放下它们！"过去我们一直执著于这个身体是我们的，执著于快乐与痛苦的感受是我们的。不要这么做！太沉重了！佛陀希望我们放下。

saññā 是想，是指记忆与想念。称它为你的自我太沉重了，让它走，觉知后放下吧！saṇkhāra 是行，是指一切身心的因缘法，不要执著，它们太沉重了。识，觉知的机能，也一样。如果你执著于这五蕴为自我，就太沉重了。它们只是单纯的色法、感受、想念、行法与意识，没有人主宰它们，执著于它们太沉重了。放下它们吧。它们只是积聚而成的蕴，只是色、受、想……记住这个"只是"，不要握得太紧。如果你像这样觉知它们，解脱很快就会来到。摆在它前面的是约定俗成的惯例与名称——"我"与"我的"。现在你们知道它只是蕴，也知道应该放下，你们已经超越世俗的理解。先前，你们执著于这五蕴，

太沉重了；如今，放下之后，就轻松了，事情也结束了。

有人劝诫，太棒了！

如果有人劝告我们，我们应该欣然接受，并且说道："sādhu（太棒了）！"我们没有花钱聘请他们，他们仍然给我们忠告。即使被误解了，我们还是应该高兴地聆听。智慧将会生起，他们正在赐给我们宝贵的东西。

禅宗教人要谦虚，不可骄傲。他们不强调学问，当他们坐禅时，有人会拿一根禅杖在后面巡视。如果有人打瞌睡，就会挨打。之后，他会合掌道谢："谢谢你，老师！谢谢你打我，谢谢你唤醒我。"而我们呢？我们会道谢吗？也许我应该派一个人拿棍子在后面巡视，如果有人睡觉，就打！你们认为如何？你们能接受吗？

做一个老师或受尊敬的长者很难，没有人敢劝诫我们，因为他们感到敬畏与尊崇。倒是你们比丘尼与在家众比较占便宜，因为我经常劝诫你们，并指出事情的重点。但是如果我错了，因为传统上对阿姜的畏惧与敬意，没有人会告诉我。因此对一个长者来说，修行会变得比较难。我们也可能犯错，但是没有人会指正我们，我们将逐渐忽视自己的缺失。其实根本不需要过度尊崇。

我们在这里相当舒适，因此如果偶尔我们犯错了，有人说了一些话，我们应该视之为大事。不要想逃避或争辩，看着它，并了解究竟是怎么一回事。

学习长者的美德

我们住在一个很大的团体里，当你准备要做某件事时，应该先知

会领导人。例如在巴蓬寺这里，比丘与比丘尼们都应该先想到我，因为我是这里的住持，是负责领导与劝诫你们的人。如果你们准备要做不确定的事，它可能会造成不安，请先想到我，因为我是负责教导与劝诫你们的人。有个地方可以停靠，包括这座寺院与住处，你们应该想到我。我可以说是这里的创始者，因为是我第一个来到这里，你们都是后来才陆续轻松住进来的。因此如果你们能够想到我的苦心，即使是片刻都好。“这么做对吗？能带来利益吗？”

你们在这里修行应该学习长者们的美德，则修行的过程就能充满和谐与喜悦。你们应该经常想到比丘尼长老们，当你们行动时，则请记得我。我有向你们收取住在这里的租金吗？如果你们去旅馆，一定得付费才能居住，但是在寺院里则不需要。你们应该想到这点，晚上回到自己的寮房（kuṭī）时，请好好想一想。我有从你们身上得到什么好处吗？身为一名比丘，我没有分别心。我收留一切想住在这里的人，我的立意良善，我以法的方式爱你们，而非世俗的方式，所以不需要有任何争执或害怕被剥削。如果有什么事不对，你们应该前来说清楚。

你们有些人从来没有问过我任何事情，不只是比丘尼，有一些比丘我也从来没有和他们谈过话。我们是一个大团体，因此可能发生这样的事。如果你恰好是其中之一，可能就会比较辛苦。因此你们所有人都必须靠自己，加强自己的修行，尽量照顾好自己。

从小事做起

我们必须了解，大众前来这里参访比丘、比丘尼与寺院，他们不需要问你们任何问题，只需看你们的寮房与地板。如果地方整齐

清洁，每一件东西都归位，这就是沙门的行为，人们自然会生起信心。我们不需要对他们说教，只要随手整理好乱掉的东西即可。当我还年轻时，我经常抽空到寺院周遭走动，看看寮房与森林里的步道。若是发现寮房与浴室都很干净，道路也非常整洁，我就知道这个人是个好修行人；如果他还没开始修行，那么不久的将来，他一定会是个好修行者。

有些人小看这点，认为这只是小事，其实它不是。当我看见一间肮脏的浴室时，它告诉我这个人一定很粗心，那是粗鄙的象征。像这样的人，根本谈不上修行。我会问其他人，这是谁的浴室，怎么会乱七八糟。不只桶子里没有水，还到处都是白蚁，并且墙上挂着蜘蛛丝，地板则脏兮兮。“因为种种缘故，他说他因为忙于修禅，所以没有时间清理浴室。”他究竟是修什么禅，怎么会把浴室搞成这样？我们这里所有人都很注意周遭事物，并且彼此帮忙照料。事物本身就在说法，它会让人产生信心。

只需要好好修行

森林里的树有向我们说些什么吗？有时候我们喜欢其中一些树，会觉得它们看起来很美，而且闻起来很香，等等。树只是照着它们的本性成长，而站在我们的立场，则会对它们产生好印象。这很像寺院里的情况，我们不需要教导别人，试着灌输他们一些东西。我们只需要通过修行，好好发展自己，这样自然就能吸引他们。

关于这点我曾经想了很久。出家 6 年之后，我就在想，盖一间寺院到底需要哪些东西。最后我得到一个结论，那就是好好修行最重要。不需要担心其他事情，我们不需要去募捐，或公开宣传。如果我们真

的在修行，则住处、食物、衣服与药物等必需品都会不请自来。

我真的相信，如果你好好修行，诸天都会知道。他们会在你身边聚集，至少，他们会想供养食物。如果不这么做，他们就会头痛欲裂。他们一定会想来，不只是这里，即使是山上也一样。无论你在哪里，这都会发生。虽然他们并不认识你，之前也没有看过或听过你，他们仍会被你修行的美德吸引而来。

因此，修行对我们来说是最重要的事，如果我们能贯彻修行，就不会有任何问题与障碍。如果你要盖一座寺院，你无须要求任何东西，人们会自动提供你所需要的物资。他们会自己来盖，我们不需要请求别人帮忙。他们自动自发，是因为我们美德的感召。它会源源不断地出现。我们之所以能住在这里，是因为我们的善业与良好的修行。如果僧团里有纠纷，如果住持仍有凡心，如果这里争执不断，那将会如何？他们可能会来把我们都烧了。

有舍，便不虞匮乏

切记，我们今天能住在这里，是因为我们的修行，使得在家人愿意护持。我尽量留在寺里，以防物资缺乏。有一年，我外出，寺里的东西开始耗尽：没有香、没有蜡烛、没有煤油，几乎所有的东西都快没了。没有人前来供养，为什么？因为这里有修证的人太少了。当我回来时，你们都很高兴看见我："隆波回来了，现在又可以好好吃顿饭了。"我离开，一切好东西也跟着离开，是谁带走它们？只是因为你们德行不够的缘故。好好修行，这就不会发生。你们不需要担心，只要认真修行即可。

无论去到哪里，我都不虞匮乏。为什么？因为舍。如果想要，我

随时都可以有满袋的供养品，但是我宁可与巴蓬寺以及别院里的僧尼分享。有时候人们特别拿药来给我，如果恰好另一个比丘也生病并且需要，我会请他们拿给他。如果他用了药，我就觉得好一点。我变好是因为布施的功德，我不需要亲自服药。

法药的力量

有一次，舍利弗与目犍连住在山上，舍利弗觉得胃很痛，甚至觉得他快死了。目犍连问他："你以前曾经像这样生病吗？"

舍利弗回答："是的，曾经有过，那是还没出家之前的事。"

"你都服用什么药呢？"

"以前出现这种情况时，我的母亲会将绿豆加牛奶、糖与其他原料，一起煮沸，我吃下之后，疼痛就会消失了。"

那里只有他们两人，在山上交谈。那个地方的神祇听到了他们的谈话，便在入夜时分，下山寻找在家信徒。他抓住这个信徒的脖子，并拖着他的儿子一起往外跑，沿路显得非常紧张。他为什么要这样折腾他们呢？"你们肯为舍利弗尊者准备一些药吗？如果不给他药，他就会死掉，你们要让舍利弗尊者死掉吗？"

信徒这时才了解，他允诺会赶紧准备药。接着神祇就消失了，这个人赶忙找来一些绿豆，连夜赶工。

到了早上，目犍连出去托钵，舍利弗则因为胃痛无法外出。于是信徒献上绿豆与其他一些食物，"我希望把这个供养给舍利弗尊者"，接着他就将药食放进钵里。

当目犍连回到寺里，他先取出自己的食物，再把装着舍利弗食物的钵拿给他。舍利弗看见钵里装的是绿豆，调制的方式就和他昨晚向

目犍连描述的一模一样。

舍利弗很难过，这违反比丘的戒律——不当请求。"目犍连尊者，请把这些食物倒掉，没有亲自拜访得来的食物是不当的，我不能接受。"他要誓死守护戒律。当他说这些话时，所有神祇都听到了。于是目犍连拿起钵往外倒，就在药食落地的那一刻，舍利弗的疼痛消失了。

这就是所谓的法药，它的力量与功德就像这样。舍利弗修行得很彻底，即使只是两个人单独在山上说话被神祇听到，即使是神祇设法筹到了必需的食物来给他，但是为了守戒，舍利弗竟能拒食。他就是这样守护他的心。

修行就应该像这样，请将它牢记在心。你不会死！今天，用完餐后，你们无须担心明天会有什么，它自己会来。我们不需要囤积东西，如果我们修行得好，就一定会有资粮。不供养认真与有德的修行者的人，心里会不好过，他们会头痛，因此他们会想献上敬意与供养。因为这个力量，人们自然会有这种想法。

注 释

[1] 巴蓬寺是 1959 年，阿姜查 40 岁时，在泰国乌汶省他出生村落旁的巴蓬（Phong Pond）森林里，创立的森林寺院，阿姜查是该寺的住持。

[2] 讲于 1979 年，在美国马萨诸塞州巴尔市举行。

[3] 阿姜宛·乌答摩（Wang Uttamo，1922–1980）1922 年出生于泰国距亚姆河 7 公里远的空掌村，1935 年，阿姜宛完成了小学教育，出家为沙弥，学习正规佛学课程。1941 年受比丘戒，研读最高级的正规佛学课程，并以最优异的成绩通过考试。阿姜宛于 1945 年遇见 76 岁的阿姜曼，之后一直留在阿姜曼身边，直到阿姜曼逝世。阿姜宛在 1980 年的事故中丧生，当时阿姜宛 58 岁。

[4] 阿姜李·谭马塔洛（Lee Thammatharo，1907–1961）出生于泰国乌汶省姆安桑西县双沼泽村。1925 年，当时已经 20 岁的他请求父亲允许其出家，于是，他在家乡的寺院里，依当地的习俗出家。同年，在乌汶省的家乡寺院受戒。1927 年，阿姜李离开老挝族传统的村落寺院，行脚寻找阿姜曼，遇见阿姜曼后受其教诲。

[5] 与一位曼谷空军医师的部分对话。

第四章 見法

作为一个了解法的人，
我们会在一切事情上看見法，
看見五蘊的特質——它们持续在流动、前进、改变与转化，
没有一刻停止。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

憍陈如觉悟了

我们都是修法者，一切法都是自然，如实呈现。自然毫无例外全都是法，我们不了解那些事，是因为我们还不懂修行之道，因此我们需要依赖合格老师的教导与训练。自然也在教导我们，例如树这样的东西，从它的因出生之后，便接着生长。这是自然在对我们说法，但是我们却听不懂。从出生、成长，到开花与结果，这一路下来，我们只看见又有水果可以吃了，而不知道将它转为内观的对象。我们应该知道法不外乎教导我们的树，我们一直不了解这点。

当树结果时，我们毫不在意地采食，完全不假思索。水果的酸味与甜味都是其自然的本质，这些特性就是法。这些水果都在对我们说法，但是我们却不了解。树叶枯萎之后掉落，我们只看见叶子掉了，便从上面踩过，或把它们扫起来，不做任何观察。我们不了解这就是法，等着我们听出其中的讯息。

树叶掉了，接着再冒出新芽。我们看见这个循环，但是并没有认真思考过，因此没有从它身上学到任何东西。如果我们能转而内观，就会了解我们自己的生与死，和树没有两样。这个身体是好几个因组成的果，是由四大元素所构成。它也会结出不同的果实，就和树一样。

枯叶与新芽也和人的生命没有两样，请仔细观察。我们在持续成长，因缘也一直在变化，就和树一样；树是怎样，我们就是怎样。所有人都是从出生开始，中间是变化的阶段——它们的物质结构变得和以前不一样，最后则死去。树、藤与灌木的自然现象，都是持续处在流动的状态，如果我们转而内观，就会了解自身的生、老、病、死，就和外面所见一般。

看见五蕴特质

当你从合格老师的话里了解法时，它真的会穿透你的心——内外如一。一切行，无论有识或无识都一样，毫无差别。如果我们了解这点，再看看树的样子，我们就会看见身体的色、受、想、行、识等五蕴的本质。有了这样的了解之后，我们就可以被称为了解法的人。

作为一个了解法的人，我们会在一切事情上看见法，看见五蕴的特质——它们持续在流动、前进、改变与转化，没有一刻停止。无论行、住、坐、卧，我们都应该随时保持正念正知。看外面的物体和看内在的现象一样，而看内在的现象也如同看外面的物体，因为它们都具有相同的本质。当它确实像这样时，我们就听见了佛陀所说的法。有了这样的了解，佛性，亦即“觉知者”，就被唤醒了，并会生起内外智慧，以及解说法的能力。

如实觉知事物本质

无论行、住、坐、卧、见色、听音或嗅香，我们都经常听见佛陀的教导。那确实很像是佛陀在教导我们，因为佛陀就是住在我们心里的“觉知者”。像这样觉知、看见与观察法，佛陀就在眼前。不会因

为佛陀很早以前就入灭了，所以现在无法教导我们。佛性，亦即内心清明的觉知，会带领我们观察与觉悟一切法。觉悟即佛陀，如果我们把佛陀安置在心中，具备这样的觉知与灵敏，当我们在观察时，就能看见一切事物与我们无二无别。无论是生物、植物、动物、穷人、不幸的人、富人、黑人或白人，都和我们没有差别，因为他们都有共同的特质。有了这样的了解，无论身处何处，我们都能知足与自在。佛陀将会在那里，持续教导与支持我们。

若是缺乏这样的了解，我们会一直想闻法。我们会去找老师，一个接着一个，并且会一直问，何时才能再得到另一次教导，一路走来都不了解法。佛陀说开悟就是如实觉知事物的本质。如果不了解本质，我们一遇到状况，就会陷入混乱。我们因为渴爱而迷失，被现象愚弄，因此而感到痛苦。由于无知与感情用事，所以我们才会被愚弄。对事物本质无知，就是不了解法，因此佛陀才会教导自然的本质。

一切因缘所造

自然的本质不是什么神秘的事情，在自然中，事物出生、改变，然后结束。人所创造出来的物件也一样，例如我们所使用的锅与盘子，也是由人类的想法与动机等因缘创造出来的，它们使用一阵子以后，就会磨损，然后破裂。这是很正常的情况。树、植物、山、动物与人等都一样：出生、变化与衰败，最后崩解与消失。

当憍陈如（Añña Koṇḍañña）行者听到佛陀的话，成为首位声闻弟子时，他所了解的并不是很复杂的东西。他了解到，凡出生者，必然会转变与灭亡，那是事物的本质。先前，憍陈如并不了解这点，他

还没有看清楚事实。也许他有想过，但是不够彻底，因此没能出离，仍然执著于五蕴。但是当他第一次坐在佛陀跟前专心闻法时，他心中的佛性觉醒了，因此他能得到真实法，看见诸行无常。一切事物出生之后，必然会转变与灭亡，那是再自然与平常不过的了。

得慧眼见法

憍陈如听到佛法后得到的觉悟，与他以前的经验完全不同。他了解心的实相，佛陀因此在他心中生起了。接着世尊证实憍陈如已经得到慧眼并见法。所谓见法是什么意思呢？他已经得到诸行无常的智慧与洞见，了解一切事物从出生开始，经历中间的转变，最后终会结束的道理。“一切事物”指的是身心的所有现象，这些特征完全适用于它们，无一例外。

当这样的了解清楚地在闻法的憍陈如心中呈现时，它成了让他断除执著的因。相信有一个自我的我见与身见，被清楚看见与根除。一旦我见根除后，心中的疑惑也跟着消失，对于现象不再有错误的想象。他对于事物的认知已经转变，不再执著于戒律与禁制等所生起的谬见，没有疑惑与犹豫，并且深信因果，不再摸索。即使身体生病或遭遇其他变故，他也不会再有任何疑惑。所谓断疑就是断除贪与执，如果还有贪，对于身体的感觉就会藕断丝连，想再寻求其意义，这种摸索就是迷惑。当执著于身体为我与我所有的身见断除，就不会再有不确定与迷惑的想法了。

当世尊说法时，憍陈如就这样打开了法眼，他清楚地看见了。他看见自己对事物的见解已纠正过来，当这个洞见愈来愈清楚与集中时，他的执著就被从根拔除。根除执著之后，真实的觉性就显现了。先前

虽然具有知识，但是仍然无法断除执著，亦即他只知道法，但是还没有见到法，或者虽然瞥见法，但是没能与法合一，因为不了解实相的缘故。就这样，世尊宣称："憍陈如觉悟了。"

从根拔除执著

我们通常对自然蒙昧无知，例如，我们的身体，它们是由地、水、火、风所组成，那是自然的一个层面，是眼睛可以看得见的物质现象。这种自然的形式是由食物所滋养，然后成长与变化，最后则消失。

就内在的层面而言，有一个东西在掌管身体，即识或觉知的机能。当这个觉知透过眼睛产生，就称为眼识；透过耳朵，就是耳识；透过鼻子，就是鼻识。依此类推，还有舌识、身识与意识等。经典上提到这六种识，但是这不过是一种约定俗成的概念，用以帮助我们掌握眼、耳、鼻、舌、身、意等六根接触外境后，所产生的觉知的功能。事实上，没有六个，唯有一个觉知的功能，能觉知这六根。这一个心，这个能觉知者，具有如实觉知的潜能。换言之，它能觉知自然的本质。

当"觉知者"被遮蔽时，一切的知都是妄念，以错误的方式认知，并且对事物产生错误的认识。其实，基础的觉察是一样的，没有差别。正见与邪见都是出自同一个觉察，因此当我们说正见与邪见时，我们指的不是两个分开的东西。当妄念呈现时，它掩盖实相并遮蔽了心，因此我们得到错误的觉知。当我们觉知错误时，我们的见解就错误，接着，行为与生计也会错误，一切都会错误，而这些都是源自于错误的认识。

正见邪见出自同一觉察

解脱的道路是出自同一处，依循同样的步骤。正见也是从“觉知者”生起，当正确出现时，不正确就会消失，当它对时，错就会消失。当佛陀在修菩萨行时，他实施严厉的苦行，只靠很少的食物维生，因此身体变得非常憔悴，此时他得到一些洞见。他了解到，过去诸佛都是通过心觉悟，而非通过身体。身体本身什么也不知道，喂不喂它不是重点，其他人甚至可以杀死身体，但是却伤害不了心。在观点改变，得到觉悟，并开始传法之后，他便指出，诸佛的觉悟都是通过修心而得到的。当他深入内观时，他放弃了纵欲与苦行两种极端的行为。他在第一次传法时，清楚地指出这点。

他的第一次传法，扭转了一般人的误解与错误的修行方式，让他们了解，沉溺于欢乐、舒适与快乐的追逐中，或抬高自我来满足自己虚妄的尊荣，都不是解脱之道。至于含有消极、憎恶与嗔恨的极端苦行，则是自我折磨，也丝毫无助于解脱。

离开心的苦乐两端

这两者都不是追求解脱者应该走的道路，它们分别指向得意与沮丧，或放纵与压抑两端。追求解脱的是我们的“觉知者”，不应该让它陷入内心极端的反应中。心不应该陷入善或恶的模糊地带，因为那会成为欢乐与悲伤的因。如果对某事感到高兴，就会执著于想象中的善，而那正是放纵的一端；如果认为某事不好，则会执著于憎恶的负面情绪。这是心的苦乐两端，亦即佛陀所归纳出来的纵欲与自虐。

这两条道路都不是沙门（出家人）之路，它们是俗人之路。世俗之人经常在追求欢乐，他们习惯对迷人与讨厌的事物作出极端的反应，并且一直在这两端之间来回摆荡，无法止息。这就是世间的方式，有苦就有乐，反之亦然，辗转相生。这些都是不确定与不稳定的事，因此是世间法，无法令人安心。安心之人，不会走上这两种极端，但是他们看见并清楚地觉知这些事。他们看见欢乐，但是不会误以为真，不会执著于它们，对于讨厌的事物也是一样的态度。

随顺因缘，放下苦乐

这些都是见道者，是平静之人，他们了解什么是看似平静，实际却不平静的方式。结局为沮丧或得意的世间道，是错误的道路。智者虽有经验，但是不会期望从中得到什么意义，因此能够放下这些反应。安心之人不会被这些事情所左右，他会随顺因缘，自然放下乐与苦的经验。当它们被如实觉知时，就无法再兴风作浪了。对于觉者而言，它们已经没有意义，只有纯然的觉知，就像对待冷热等自然现象一样。他们仍然有感受，并非麻木不仁。

因此经上说，阿罗汉已经远离内心的烦恼。事实上，他或她并不是到一个很远的地方。他没有逃离烦恼，烦恼也没有逃离他，就像水中的荷叶一样。荷叶生长于水中，它虽然与水接触，但是并不会被渗透或淹没。

烦恼就是水，行者的心则是荷叶，它们互相接触——荷花不需要回避水——但是仍然彼此分开。行者的心就像这样，它并不逃避。善法来时，它觉知；恶法来时，它也觉知。无论苦乐或好恶，心都清楚觉知，它觉知每一件发生的事。但是它只是觉知而已，不会被渗透；

换言之，心不会贪求与执著于事物。

用法的语言来说，那就是平等心，保持心的平衡与中立。用平常的话说，我们称它为认知，即注意正在发生的事。无须选边站，就像我们遇见某人，他告诉我们一些事情，我们只是记下他所说的话，没有必要相信什么，我们就只是记下来而已。

在世间觉悟

必须持续维持这种态度，因为这些事情就存在于这个世上。佛陀是在世间觉悟，也在世间说法。如果他没有观察并了解世间的实相，当他接触世间时，将无法超越它。在他觉悟之后，这个世间还是和以前一样存在，还是有称赞与批评，还是有名闻、利养与苦乐。如果它们都不存在，觉悟的基础也将跟着消失，因为它们是与觉悟对等存在的事物。当佛陀觉悟时，他体会到世间法欺骗与遮蔽人心的事实。得与失、毁与誉、称与讥、苦与乐，合称世间八法（Eight wordly Dharmas）。如果人的内心跟着这些事情走，受到它们摆布，那就称为俗世与俗人。这八法会破坏八正道，此长则彼消，当它们占据并充塞内心时，要想解脱痛苦就遥遥无期了。心将会被世法所淹没，并且一直处于动荡、焦虑与挫折的状态。

因此经上教导我们开发智慧之道，这条道路用简单的话说，就是将戒、定、慧发展到极致。它们是摧毁世间幻象的机制，是破坏暗藏在迷惑众生心中物欲的道路。只要贪著苦乐与得失，当下内心所呈现的就是世间，心就是世间。此时，世俗的众生已经出生——由渴爱中生出；如果渴爱熄灭，世间就跟着熄灭，因为这个盲目的渴爱正是世间的来源。

八正道与世间八法

八正道与世间八法是一对，这两条道路相互重叠，而非分属不同领域。对于心中乐、得、称、誉的贪著，必定伴随“觉知者”一起出现。当贪著生起时，“觉知者”就被掩蔽了，知见受到扭曲，因而陷落世间；世间就在心中生起。“觉知者”尚未唤醒佛性，因此它无法让自己脱离世俗。当我们以戒、定、慧调伏身、口、意时，很快就会看见藏在心中的世间法。我们将看见自己紧抓着它们，并且看见执著如何产生。借由修行，恢复心的潜能之后，我们就能看见世间与它的起源。佛陀说：“比丘们！请将世间看成以宝石装饰而成的战马车，愚人为之目眩神迷，但是智者却视若无物。”要看这个世界，不需要游历泰国或其他国家，只需要看这个沉浸于物欲的心就可以了。只要坐在树下，我们就可以看见世界。

当我们决心修行解脱道时，先坐下来尝试修定，以集中与安定内心。但是，心却无法轻易就集中与安定，我们不要它想，它却一直想。事实上，一个凡人的心，就像坐在红蚂蚁窝上的人一样，太靠近它们，就会被咬。当内心充斥着世间法的我们，用世俗的心开始修行时，以前喜、怒、爱、恨、忧、烦等习惯，都开始浮上台面。这对没有接触过法，并且内心充满物欲的人来说，是很自然的事。我们还没看破，因此无法抵挡它们的势力，所以才会像坐在蚁丘上一样。

我们就坐在它们的家上面，它们当然会上来咬我们。当它们在咬时，我们应该怎么办？我们必须设法消灭它们：放毒药、用土埋，或者放一把火把它们逼出来。这就是修行的内涵，努力对抗折磨我们的事。但是初学者通常不会这么想，当他们觉得惬意时，就会想一直持

续下去；但是当他们受挫时，就会想逃避。他们遇到称赞或毁谤等情况，是依据本能的习惯瞎起哄，从来没有想过要消除它们。当这样的事发生时，那里就是世间。

修行止观，保持正念

初学者看到这种情况，会认为自己办不到，要放下它们太难了。这只是意味着他们害怕付出努力。当烦恼出现时，世间八法压抑并遮蔽了八正道。人们没有担当，当然就无法持戒与修定，让心安定下来。他们无法控制自己与忍耐，以便思维心的运作。这就像那个坐在蚁丘上的人，他被咬得心神不宁，因此静不下来，也办不成事。如果不能将苦难的根源移除，他只能继续待在那里受苦。

就像这样，世间法与佛陀的解脱道，一直都是相互对立的。当一般人试着修心，让它静下来时，原本潜伏着的妄念就会纷纷冒上来。如果妄念占上风，心就处于黑暗中；但是当智慧透过精进生起时，妄念就会消失，心也被照亮了。智慧与妄念同出一处，当智慧生起时，妄念就无法停留；当世间法战胜时，我们就找不到八正道。我们必须努力修行止观，持续保持正念，直到我们看见世间八法所衍生出的贪嗔痴减少为止。当它们减轻时，我们就更能清楚地认出它们，并且开始出离世间，出离内心的妄想与执著。

掌握自己的道路

修行人应该清楚掌握自己的道路，不外两种选择——正见与邪见——每件事都跟着它们而来。修行变成像是两个人，即“世间”的方式与“法”的方式，在内心交战。只要认真修行，道将逐渐与稳定

地战胜世间法，直到智慧与正见生起，邪见消失为止。最后道终将克服烦恼。

在精进修行的过程中，两者将持续角力，甚至于会延伸到修观，获得洞见时。它很容易演变成“观随染”[1] (vipassanūpakkilesa)，这是什么意思？修道时，我们努力修德与净心，但是对于所获得的善果，我们又变得自得与贪著，这种“自得”就是另一种执著的形式，即“智慧”的随烦恼。

有些人得到一些小成就，就会自以为是，当他们得到一些净化与智慧时，便会贪著于净与智。这就是所谓的禅病，也是烦恼的一种。因此当我们修观，并获得一些洞见时，一定要注意“观随染”，因为它们非常相似，你可能会受到误导而浑然不觉。重点是“观随染”会带来苦果，而真正的观是不会引发苦的。它是真正的平静，苦与乐都被净化了。

修行真的必须依靠稳定与忍耐。有些人刚开始修禅，便期望心能马上安定下来。但是动乱的习气种子依然还在，因此行者得忍受它们成熟的过渡期。当这样的挫折出现时很重要，此时，我们会想摆脱戒的限制，以为这样就不会有压抑与干扰：我们可以随意吃饭睡觉，可以想说就说，也可以自由地走动，随着内心的冲动行事，认为这样很快乐。

对抗习惯之流

佛陀的教导里谈到了关于抗衡的关系，例如超越对抗世俗，正见对抗邪见，清净对抗染污等。这些事物彼此无法相容，经典上有一个寓言，就阐述了这点。在佛陀证悟之前，当他接受牧羊女苏佳塔(Sujāta)

供养的米粥时，他把盘子放在向南流的河水上，并发愿："如果我会成为一位获得正等正觉的佛陀，就让这个盘子向北流。"结果盘子真的向北流。

这个盘子象征他的正见，内心基本的觉察，不会随着世俗的潮流浮沉。在那一刻，它能对抗物欲的洪流，不会被任何事物所左右。因此他教导我们，要对抗习惯之流。我们都有贪念与欲望的冲动，但是他教我们要断除渴爱；我们都会对事情生气与不满，但是他教我们不可嫌恶；我们都会被事物所蒙骗，但是他教我们要去除妄念。这些教导的目标都是让我们根除以往的恶习。

佛陀的心全然逆着世俗的潮流行进。世间认为迷人与美好的，他却不认为迷人与美好；世间都认为身体是属于我所有，但是他却不认为它是属于我所有；世间认为有意义与有价值的事，他却不认为有什么意义与价值。他的见解超越世俗众生只会执取表象的方式，觉醒的意识已经在他心中生起。

看破世间，视之为无物

接着，是他接受一位婆罗门奉献八把草的故事，他用那些草做了一个坐垫，并且立誓要在上面觉悟。说起这个故事的内在意涵，八把草即表示世间八法，他努力的目标就是要摧毁它们。这是行者必须做的事——摧毁对于得、失、苦、乐等八法的贪著。

他立誓要坐在献给他的草上面，进入禅定。坐在上面就象征他要摧毁世间法。他的心凌驾于它们之上，决心获得超越之法。超越即是看破世间，视它们为无物。对他而言，名利等东西都是无用之物。他能够坐在它们上面，却一点也不会受到阻碍与影响。

导师坐在那个地方，直到他获得正觉并征服魔王，内心有许多体验。简单来说就是，他征服了世间。他教人修学能够摧毁世间法的解脱道，就像用草做成他的金刚宝座一样。

最近，我们许多行者都不太有信心与虔敬心。我们来到这里修行已经有一两年，内心却充满速成的欲望。我们没有想到佛陀在成为无上师之前，是如何修习波罗蜜。他在离家之后，经历了六年最严厉的苦行。只要好好修行，真实修心学习，我们就能累积经验，体会佛陀之德。

佛法僧三宝

我们至少应该得到第一层觉悟，而不是只会计算自己花了多少时间在修行上，心一定要有所体会才是。我们应该学会谦虚与惭愧，这点非常重要。我们如果修行正确，无论别人是否看见，不管在白天或黑夜，我们都不敢做坏事，因为我们已经接近佛，“觉知者”已经在心中生起。我们信赖并皈依佛、法、僧三宝。

如果真的皈依佛，我们就必须见佛、见法与见僧。否则就只是念诵皈依文而已，无法真的了解佛。我们离他近吗？或者离他很远？什么是法？什么是僧？我们请求他们的救助与保护，但是我们接近过它们吗？我们了解它们是什么吗？我们虽然以身体和嘴巴请求，但是我们的心却不在那里。唯有当心觉醒时，我们才会真的了解三宝。我们将了解佛、法、僧各有哪些特质，这会成为我们的亲身经验。我们将因为心的觉醒而得到真正的皈依。之后，无论身在何处，佛、法、僧都会与我们相随。这样我们就不会做坏事了。

因此，第一位圣者憍陈如得以免于堕落恶道。这是确定的事，他

只会顺着笔直的道路前进，不会再有第八次转世。因为道路已经显现，而他也深信不疑。他迟早会达到道路的终点，他不可能再回头去造身口的恶业。他已经远离动乱，事实上动乱本身就是地狱。因此经上说，圣者已经解脱恶道，即使他或她犯了什么错，也没有那么强的力量会把他或她再抛回恶道。心永远都不会再走上那条路，它不可能再重回老路。这就称为圣者出生，它在此世就可能达成。

放弃对五蕴的贪著

这些事都只可能通过自身的经验得知。我们都在谈论法，并且也像是在修法，但是我们却不真正了解法是什么。思法、见法与修法——它究竟是什么意思？这对我们来说确实是一个问题。它是自然，是既存的平常事，是照它们本来的样子存在。我们为什么会在苦乐与悲喜之间摇摆？因为我们不了解法，我们没有见法。

佛陀希望我们放弃对五蕴的贪著，放下它们，不要再与它们纠缠不清。我们无法放下，是因为我们没有看清它们的真面目。我们相信快乐即是我本身，并将我本身看成快乐；反之，我们相信痛苦即是我本身，并将我本身看成痛苦。我们的心陷于其中，无法自拔，这表示我们没有见到自然的本质。事实上，根本没有一个我存在，但是我们却总是从我的角度出发去看事情。因此好像快乐、痛苦、得意与悲伤，真的降临在我身上。自我的锁链被层层建构，逐渐形成坚实的我见，好像每件事到后来都和“我”有关。

因此佛陀要我们打破这个被称为“我”的思想牢笼。“我”的观念被打破后，我们就不会再相信身体里面住着一个自我，此时无我的观念就会自然浮现。

如果我们相信有“我”与“我所”，并且自私自利，每件事都是从“我”、“我所”或“与我相关”的角度出发，当我们如此看待自然现象时，就无法产生真实的理解。

我们只会随波逐流，当事情好时，我们就欢笑；当情况不好时，则哭泣与悲伤。

如果将每件事都看成与“我”有关或是“我的”，则我们只是创造了一个痛苦的大包袱背在身上。如果了解事物的实相，我们就不会演出兴奋、得意、悲伤与流泪等戏码。经上说“平静是真正的快乐”，这是通过见到实相与根除贪染而获得的。

无常才是真理

实相存在于自然现象中，在生、住、异、灭里。无常才是真理，人不是真实的。我们会因为事物而兴奋，但是现象本身不会兴奋。我们会贪著于事物，希望它们能顺从己意，将之据为己有。我们照着自己既有的成见，作出极端的情绪反应。

像这样，憍陈如见到了事物的本质，就在他第一次听到佛陀说法时。他清楚而确实地看见。从那一刻起，无论遇见什么，他都只看见生与灭。喜欢与讨厌的现象仍然持续出现在他的心中，不过他再也不会落入极端的反应中。他的心稳固地建立在觉醒之上，不会再有情绪化的反应。因此经上说，憍陈如得到了法眼[2] (dhammacakkhu)，能够如实观察。觉知诸法实相的智慧已经在他心中生出。

这就是觉知并见到法者。当一个人觉知时，他就会自动出离与放下重担。若是勉强自己放下，或强迫自己忍耐与出离，这样做并无法让我们见法。当一个人真正到达并看见时，他不需要勉强自己

忍耐与放弃。一个人见法时，就只有法，法里面没有忍耐与放弃。但是当我们还没有觉知与了解法，当它还不是我们自己的存在时，我们就必须引进法的概念，进行各种修行。因为懒惰习气的缘故，我们必须精进；因为缺乏决心与刚毅的精神，所以我们需要忍耐与自制。但是如果一个人修得很好，已经成为一种习惯，那就不需要任何勉强了。

摸索

已经超越疑者，不需要再摸索。如果疑还没有断除，而你坐下来尝试人定，念诵偈语以祈求神祇的帮助，它不过是戒禁取的迷信。这是就微细的层面而言。

入流者（初果）已经断疑，虽然还没有完全觉悟，不过他已经没有疑惑。他已经断除三结——身见、疑与戒禁取。一来者（二果）所断除的烦恼与入流者不同，那些烦恼更加微细。小孩所感觉的重，与大人感觉的重不同。同理，从初果到完全觉悟的阿罗汉果，其间各阶段的烦恼也各不相同。烦恼的名字也许一样，但是重量却不同。无论如何，它们最后还是会结束与消失。

虽然还是会剩下一些东西，不过没关系，它们没有后遗症。摸索的心常会质疑："这对吗？""那错吗？"当一个人了解因果的实相时，就不会再有对或错的疑惑。如果这个阶段有人做对，别人却说他错，他不会受影响；但是他也不会与人争辩。有疑惑者与没有疑惑者之间，没有什么好争辩的。

身见、疑与戒禁取都只是摸索。例如，我们长期坐禅、行禅与忏悔罪业，因此就以为我们已经净化内心，这是对仪式的盲目信仰，它

只是摸索。

为什么会有摸索？

这就好像你走在这间狭窄的小禅堂，一直碰到板凳的角——那时就有摸索。如果你只是坐着，没有走动与碰到东西，就不会有这种反应。摸索的发生，一定是被什么东西所引爆。其他人没有碰到板凳，所以他们的脚不会受伤，不会有这种反应。我尽量尝试着用最简单的方式加以说明。

为什么会有摸索？因为有疑，所以会有这种不安的感觉。"我曾这样做吗？我曾那样做吗？"它凭借动机作为因。一只蚊子叮你，你挥手把它扫开，接着你注意到："啊！我的手都是血，这只蚊子死了！"你不需要开始在这点上寻思："我是否造了恶业？我有杀它的动机吗？即使没有杀生的动机，我也应该保持正念才对……"你可能为此激动不已，念头转个不停。如果你只是看见蚊子死了，接着清楚知道自己不是故意的，你就能放下。你可以稍后再回来审视，不需要念念不忘。第二天，你也无须再被事后的追想所困扰。你就这样抱持坚定的意念，战胜焦虑。接着当你坐下来禅修时，你无须再回到这个记忆上，并且为此担忧。这就像是不要主动去碰撞板凳，否则你就等着在脚上涂药吧！既然那里有事，有些痛，就会出现这样的反应。心对某些事情敏感与不安，因此才会有这样的摸索。

身见、疑与戒禁取

有一种见解认为身体是我们的，但佛陀说它不是我们的，我们认同这点，认为这是真的，并且不再摸索。下一个结是疑，先前对一切

现象的不确定感，而现在我们对于断除身见已经不再怀疑。接着是执取戒与禁制，迷信世俗行为模式的效力。这三者相互联结，彼此互通，是三种根本烦恼。从看见身体的本质开始，放下，消除疑。疑消失后，就不再有摸索。这三者皆适用于色、受、想、行、识等五蕴。

让我们用八正道来做说明。它从正见开始，如果你的见解正确，则思维也会正确，其他各支也都会正确。至于正确的程度，则视个人而定。有预流者的正见、一来者的正见与不来者的正见，不过没有一种正见可以与阿罗汉的正见相比。在解脱道的每一个阶段，都有一个相对应的“正确”，包括正见与其他各支。不过从入流开始，就已经没有疑，每一个阶段都有各自的正见。虽然入流的阶段较有限，不像阿罗汉那样圆满，不过也没有错误的理解。正见存在时，邪见就无法呈现。当一个人的内心完全无误时，就是阿罗汉的阶段；如果内心还有错误，那就是入流或其他较差的阶段。虽然他还无法到达阿罗汉的境界，不过他已经可以达到一定程度的正确。当正确圆满时，他就会成为阿罗汉，说：“我已经尽力，该做的都做了。”同样一句话，小孩子与大人说起来，意义完全不同。

解放身与心

到达终点，结束疑，身与心都被解放，一切事物都熄灭与结束。你不渴望身体，也不渴望心灵的事物。它们对你的影响力已经结束，什么都不剩了。为什么要留下东西？如果有，就让狗儿和猫儿拿走吧，留下的，只是你的疑而已……

我们应该在听到教法后就放下，抛开概念，实地去修。结束疑的智慧来自实修，而不是对他人的发问。不过，要保持修行的热诚很困难，

我们都想要速成，但是却又很懒惰。佛陀说："疑会因为不屈不挠的修行，而在梵行者的心中耗尽……"它不会从别处耗尽，因此他鼓励我们持续精进修行。

无论发生什么事，把它捡起来，审视它，看清楚。如果你看不出来它是什么，就暂时先放在一边。今天你通过解释见到它，不过这只是知识的层面，你还不了解。你必须先把它抛开，然后修行。太热或太冷都不对，太快或太慢也不是，你找不到它。这是只有你自己知道的事，当你试着向别人解释时，没有用。别人无法只从听就真的相信，它必须通过持续与稳定的正念思维才能获得。

放下就对了

如果你不间断地修行，总有一刻你会清楚地看见。但是你必须放弃让它生起的欲望，如果你不放弃这个欲望，就不可能了解。现在，你知道的一切都是欲望，当你放下时，就对了。事情总在瞬间变异，无法捉摸，你可以抱着"得之我幸，不得我命"的态度去面对。这样你的修行才能轻松自在，这种淡泊的方向才正确，而不是想要与争取的态度。

假设你拥有一颗钻石，结果它不小心掉进水里。你感到很难过，就一直在水里找，希望能找到它，而不在乎饿与累。最后，你念头一转，心想："别在意！如果能找到，当然很好；找不到，也没关系。"之后，你就可以轻松地回家。

关键在于立即放下对它的迷恋与执著，如果你继续想："哦，多可惜啊！究竟掉到哪里去了？真是太糟了！为什么会发生这种事？"你只是在增加自己的痛苦。如果你能接受所发生的事，则无论钻石是

否有找回来，你都会觉得好过一点。那时你才能比较心平气和，而不会浪费太多精神在上面。

好好照顾你自己，留意你所拥有的事物，持续开发与增进正念。如果你将它列为第一要务，就可以免于犯错，并且得以轻松地修禅。你可能对于应该修行的事务有些疑惑——正好，就是它。但是你必须持之以恒，让正念得以相续。逐步增进，直到你能完整而清晰地觉知一切事情的发生为止。当你的正念确实变得清晰与光明时，智慧就会生起，那时无论发生什么事，你都能清楚觉知。

进入寂灭的珍宝

这种觉知源自于坚定与清晰的正念，它是你洞见事物实相的智慧之因。没有正念，洞见就不可能产生，因此尽可能培养正念，它是能够帮助你获得智慧与进入寂灭的珍宝。它就是佛本身。它能支持与劝诫你，你几乎可以拿它与上帝或佛陀相比，因为当你拥有正念时，你就能保持觉醒。你将能觉知与看见，并能保持自制与谨慎。

如果内心还有微细烦恼潜藏，那是因为正念不够完整的缘故。你没有看见它们，因此它们才能躲着你。当正念有足够的力量观照时，它会让心明亮起来，并且让智慧更加清晰。这就像是把水注入钵中，当钵里的水静止与清晰时，你就可以从钵里的水面上看见自己的脸。不只是你自己——你的觉知还可以延伸到许多事情上，如果有一只小昆虫掉入水中，你也看得见它。如果水被搅动或混浊不清，你能看见的就相当有限了，你将看不清自己的倒影；但是如果水面静止与澄澈，你就能看见天花板，如果上面有一只蜥蜴，你也能看见它映现在静止的水面上。正念的作用就类似如此。由于正念所产生的觉知力与敏感

度，你将能保持自制与谨慎。

维持平常心

我们所讨论与修行的这个正念，也可以被称为忆念。这些术语可能会让人感到困惑。当正念生起并觉知某事时，它马上就变成想或记忆，这是无常的，是会退化的事物。例如，我可能想呼唤某个名为雅各罗（Jagaro）的比丘，但是我却说成“帕木托（Pamutto）”。我知道我想做什么，但是到了嘴边却说成别的，我清楚地觉知这件事的发生。那是想的无常，这个改变和不稳与日俱增，头脑逐渐衰退。它只是元素自然的退化，立足于想也是无常的原则。我们能清楚地看见它发生，但是它只会自己发生。我们如实地看见，并且接受它。佛陀教导我们记忆是无常的，就像身与心的其他诸蕴一样，因此我们不需要执著这些事为自我或其他。

如果没有什么事发生，你就不需要观察任何事，维持平常心即可。例如，当你在打扫住处时，如果没有人叫你，你当然不需要看；如果有人叫：“嘿！这里。”那时你才看，你觉知所发生的事，以及那个人找你有什么事。接着，你继续扫地。如果有事，我们就观察；如果没有，则不需要观察。我们只要对自己相续保持正念，清楚地觉知即可。保持警觉，不要任意放纵自己。无论发生什么事，都要觉知，不要浑然不觉。但是也不要矫枉过正，刻意去想与寻思，没事找事做。当感官有所接触时，我们才向内觉知与观察。

正念保护着我们

当正念以这种方式接触与保护我们时，心就能平静下来，并且产

生如实观察的智慧。请深入审视这点。

打扫落叶的时间到了，我们就去打扫。打扫时保持警觉，并留意所发生的事。不要只以空白与冷淡的心打扫，如果你保持正念，心就能进入专注的状态。你会想："嗯！扫地真好，除了能够保持寺院整洁，还能进行禅修，将烦恼扫离我们的心地。"你的心会像这样与自己对话，智慧也会持续增长。

当心从正确的禅修中，达到安定与觉醒的状态时，就像是打扫整洁的道路，一有叶子掉落，马上就会被注意到，它们会清楚地在地上被看见。但是如果心未被好好地守护，则像被落叶覆盖的森林地面，即使掉下再多的叶子，也会被地上的落叶所遮掩。

看见本质，智慧便增长

看见事物的本质，智慧就会增长。我们将了解，事物无法被任意改变或调整。我们接受存在无常的本质，接受事物本来的样子，结果就是平静。因为放下与接受，而消除痛苦。当我们放下时，执著就被根除，我们发现那里一无所有，什么都不剩。我们有自我与他人的观念，其实它们都只是约定俗成的惯例与假象。以究竟的实相而言，一切皆无。我们所认为的身体，只是元素的聚合罢了。无论男人、女人、亚洲人、西方人都一样，每个人的本质都是如此。了解这点，将令我们更为自在。

例如，我们被教导，对所吃的食物进行禅修，看着它做正确的思维。我们看见它其实没有什么特别之处，并不是一个实体。食物与我们，这两者都只是元素的聚合而已，恰巧凑在一起，就是这样。你不会对你的食物抱着太多的想象与期待。但是如果你无法像这样观察，如果

你无法接受食物的实相，你就会痛苦。能够接受“食物与吃它的人都一样是元素聚合”的人，会很轻松；反之，无法如此接受的人，就会很沉重。

在你的修行中，你应该将重点放在这样的理解上。像这样看事情，将能降低与减轻你痛苦的经验。在你结束痛苦之前，你得先一点一点减轻它，所有从事修行的人都应该确认这点。我已经观察到你们有些人这几年来的转变，你们可以自行比较过去与现在的差别。看看你们的内心，现在已经有了很大的改变，为什么会这样？你们过去执著于甚深的事物，现在已经对你们失去影响力了。

真正的平静来自正见

但是速成的欲望仍然存在，每个人都希望能够立即解脱。这很平常，不过却不可能发生。我记得有一个比丘，老是讲一个故事，即一个人只听到一点开示或短暂修禅就证得阿罗汉果。接着，他就开始怀疑：“我是怎么一回事？我是不是修错了？”这让他困惑与沮丧，因此他挑起钵与蚊帐进入森林。然而在那里他的修行也没有改善，因此他再度离开，前往另一个森林。同样的情况再次出现，他的心还是静不下来。他又再离开，前往另一个森林，但是心依然不安。即使到了山上，他还是无法安心。无论去到什么地方，情况都一样。他感到束手无策，心也始终动荡不安。这是因为他认为平静来自于外在环境。是的，它确实也重要，但是较大的因素在于正见，那才是平静真正的来源。

如果见解错误，心就会朝着错误的方向发展：“太棒了，我听说那座山是一个真正祥和的地方，我将在那里断除烦恼。”就像我先前

所说，它只是其中一个因素，是平静的一个小因缘而已，因此你是在内心不安的情况下前进。有人告诉你："你真的应该去某某山。"你相信，并去了。当它无效时，你又试另一个地方，却总是失望而归。长此以往，"你应该拜访这位阿姜……你应该跟随那位阿姜学习……"你就这样一直疲于奔命，直到你经历过所有的山与老师为止。最后，你可能下结论说没有觉悟这一回事，并且放弃。那么，平静究竟应该向哪里寻找呢？答案是正见。安住于正见，无论身处何处，都能安心。

当人们待在安静的地方时，他可能无法确定烦恼是否已经消失，或是还有什么东西残留。事实上可能潜藏着很多问题，但是他完全觉察不出，并且感觉很好，自得其乐。他因为习惯而觉得舒服。如果离开那个地方，他就会觉得不对劲，必须再找到一个"对"的地方才行。

事实上，好人想要修行时，有可能会被逼疯。各种痛苦与动乱会突然爆发出来，我就经历过这种情况。心充满骄傲，四处攀缘，总想要点新鲜的感觉。每件事不是太大就是太小，不是太长就是太短，没有一样东西看得顺眼。没有谦虚，也没有中道，它处于法的自然平衡之外，一直都冲突不断……你们必须好好修行，以阻止这种疯狂的行径，让自己好过一点。

注　释

[1] 观随染：为是修四念住、修观的人产生的现象。易掉以轻心，得少为足，以为证到最后境界（每一个当下都是涅槃寂静）。忘了自己与众生还有苦，不能随时展现慈悲喜舍。共有十种观随染：（一）光明；（二）智：猛利明净，自

以为见；（三）喜；（四）轻安柔软、非人间喜乐；（五）乐：吞没一切苦的乐；（六）胜解坚信，寂然不动，自以为于法毫不动摇；（七）自以为精勤策励稳当；（八）自以为念现前明晰；（九）自以为能舍；（十）有不可告人的欲求，法举、我慢、不知为知、不知惭愧、不知自己的不足。

[2] 分明见真谛谓之法眼生，指舍断三结：身见结、戒取结、疑结。

第五章 证法

经过学法与见法的过程之后，
现在事物已经成为法。
当经验是法时，我们就可以停下来，
因为寂灭已经现前了。
没有必要再使用任何法，
因为每件事都是法。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

超越因果

有一次，我与一小群比丘一起住在森林里，那里有一间小禅堂(sālā)，里面的灯光很微弱。有一位比丘在里面读书，当他的蜡烛燃尽时，他就丢下书本离开。另一位比丘在黑暗中踩到书，他将它捡起来，心想："嗯！那个比丘太没有正念了，怎么没有把书收好呢？"

他找到先前的比丘并问他："你为什么没有把书收好？害我去踩到它。"先前的比丘回答："是你不小心，没有自制，才会去踩到经书。"

另一个人就回答："为什么你不注意把书收好呢？"

他们就这样一来一往，一个指责对方没有把书收好，另一个则指责对方不小心踩到书。如果只从逻辑的角度来看，双方各有道理，莫衷一是。

从真实法的角度来看，你必须抛弃因果。法比这还高，佛陀所觉悟的法，能够降伏内心的烦恼，并消除痛苦，它超越因果。法里面没有苦与乐，佛陀教导的法能让你的生活平静，净化因与果。如果你只依赖因果逻辑，就会有无尽的争论，像这两个比丘为踩过书本而争执一样。他们可以一直持续下去，讨论各自的理由。这样的方式无法令人平静。

没有造作

学习的过程中应该要了解因果，了解乐是从这些因所产生，苦是从那些因所产生。我们从行为中了解因果关系，但是佛陀所觉悟的法是寂灭法，是没有造作的，因此是在因果之上，并且超越苦乐与生死。但是现在当你听到这点时，你可能有更多的疑惑……这件事真的很重要，这是能带来寂灭的法。

想要快速了解事情不是法，它只是我们的欲望。如果我们根据欲望行事，永远没有结束的一天。你们都知道佛陀侍者阿难的故事，他的信心和其他人一样坚定。佛陀涅槃之后举行了一次僧伽结集大会[1](saṅgāyana)，只有阿罗汉才可以参加。阿难决定赶快证得阿罗汉果，以便参与盛会，因此展开严格的修行。但是他的心却无法如愿而行，还是处于粗糙的状态，一次又一次遇到挫折。“明天就是僧伽大会了，我的阿罗汉法友们都会参加，但是我还是一个平凡人，我应该怎么办呢？”

他决定彻夜禅修，结果只是把自己弄得很累而已。最后终于受不了，他决心先休息一下。黎明时，他放下枕头，准备休息。

决定休息之后，他的心开始放松，放下心事。就在他躺下去，头碰到枕头之前，他的心已经完全放下。那一刻，他见到了法，证得阿罗汉果。

刻意追求，永远放不下

刻意追求放下，则永远放不下，无论尝试多久，都办不到。但是，在那一刻，当阿难决定停下来休息时，他放弃追求成就，只是用已经

建立起来的正念进行休息。心一放下，他就看见并觉悟了。他不需要做什么特别的事。之前他一直希望有事发生，但是都没有用。没有机会休息，就没有机会悟法。

我们应该了解，觉悟法就是放下，以智慧与觉知放下。它无法通过欲望与争取而获得，必须依靠正念。当心“稍作休息”时，便得以摆脱一切干扰。在没有欲望打扰下，这个心很快就可以觉悟，就像阿难的例子一样。阿难实际上没有觉察到他自己，他只想得到他想获得的东西。这种欲望障碍了他一切的努力，因此他决定先休息一下。

觉悟不是一件容易谈论与容易让人了解的事。如果人们想法错误，就很难修行。例如，佛陀说这个地方不适合一般人住，要有地板与屋顶才行；如果没有屋顶，也没有地板，就什么也没有了，对吗？那就没什么好说的了。其中的空间不是人住的地方——那里没有“具体的存在”(bhava)。具体的存在是楼上或楼下，如果人们要住，他们一定要住楼上或楼下。“没有具体的存在？”人们就不感兴趣。

人们对于放下没有兴趣。放下之后，会出现什么东西吗？当你上楼，那是具体的存在，你喜欢爬到上面的感觉，走下来则不那么让人高兴。你觉得好，但那正是痛苦的根源。你不想放下这个乐与苦，以及平常的经验，因为你喜欢具体的存在。没有具体的存在，就吸引不了你，即使只是试着想象也很困难。

超越生与有

佛陀所说没有生与有的地方，指的是没有贪的情况。贪是痛苦生起的因。我们渴求平静，不过平静始终不可得，因为我们无法放下对贪的执著。我们依靠存在生活，没有存在是我们无法想象的事，那就

是人的习惯，是人的烦恼。

佛陀所说的涅槃，超越存在与生。人们不了解这点，他们只了解有与生的事。如果没有存在，就没有地方可以住。没有地方可以住，我怎么办？我如何存在？一般人认为最好留在这里，他们希望再次出生，但是他们却不想死。有这种事吗？如果你想要不可能的事，你的问题就大了。人们会这样想，是因为他们不了解苦。“我想出生，但是我不想死。”这是他们一心所想的事，没有比这个更荒谬的了。

佛陀说死从生而来，如果你不想死，就不要出生。人们天真地想："嗯！我不想死。我想再次出生，但是我不想死。"你可能会归结说他们很顽固，与充满欲与贪的人沟通很困难。要放下真的很难。

误认假象为自我

烦恼与渴爱就像那样。佛陀说事物并非真实存在，如果没有地方可以安插柱子，我们如何谈论建设呢？那就像并无存有与生，无处可以出生。但是当我们谈到这点时，人们听不下去，也不能理解。谈到自我时，经书特别强调没有这种东西。自我只是一个假名，就究竟解脱的层面而言，它不存在，只有因缘形成的元素聚合。我们误认这个假象为自我，而产生执著。“我”与“我所”，都只是我们的想象而已，我们却紧抓着不放。我们不知道这是如何发生，因此才会说出“我想出生，但是我不想死”的话。

说到进入涅槃之流，如果你的内心有真实的觉知，就知道其中没有人在希求任何事。此外，涅槃不是欲求的对象，它不是你能希求的事。这个特性并不容易理解。

这个法不是你可以解释或给人的。我们的父母可能很想把它给我

们，但是连他们也不知道它是什么，何况要给我们了。这是只有你自己内心知道的事。你可以说给别人听，但是有个问题：他们真的知道你在说什么吗？如果他们的内心无法理解，他们就得不到它。因此，佛陀说："如来只是指出道路。"就像这几天我所做的事——我只是解释者，无法代替你们完成。听过解释后，你们必须自己去修行与了解，接着你们才可能领受与觉知这项不可思议的成果。经典上有个故事，有人问佛陀涅槃是什么，佛陀拒绝解释，他们就说是因为他不了解的缘故。佛陀怎么可能不知道？重点是，这种事只能通过各人去理解。

中道是一条孤寂的道路

如果你只是听到我这样说就相信我，那并不好，它不是真的。佛陀说，那些轻易相信他人者是愚蠢的人。他说听了话之后，应该进行思维以便体会其中的实相。此外，你应该听得进别人的话，而不是一味否认。接受别人的话，不过不要直接相信，而是应该思维它们的意义。这不是信或不信的问题，暂时把那些放下，尽可能充分思维。

我们倾向两种极端，而不喜欢处于中道。中道是一条孤寂的道路，我们很容易受到诱惑或厌恶的影响，放下它们是寂寞的，我们拒绝这样做。佛陀说这两种极端不是一个平静的人应该走的路。远离苦与乐，因为这两者都不是平静之道。一旦远离这些感受以后，我们就可以得到平静。心想"我很快乐"不是平静，那只是未来痛苦的因，这些都是我们应该警惕的。走在中道上，看见两旁的极端，我们持续前进。我们坚持中道，对它们没有欲求，因为我们要的是平静，而非快乐或痛苦。这才是正道。

修法将引导我们放下，但是我们必须有如实觉知的智慧，才可能

放下。当真实的智慧生起时，将有助于修法持续，并产生热诚与精进。这才叫做修行。

一旦你到达目的之后，就不需要再使用法了。就像你用磨利的锯子锯木头，一旦木头锯断之后，就可以将锯子放下，那时你已经不需要再使用它了。锯子就是法，法是帮助你得道与证果的工具，一旦完成之后，就可以将它放下；工作完成了，你还抱着锯子做什么？

了解疑惑，并且止息

木头是木头，锯子是锯子，该是结束的时候了。达成目标之后，渴爱与无明的染污都已清除；木头已经锯断，不需要再锯了，你可以将锯子放下。有心修行的人一定得依赖法，那是对尚未证法的人说。但是如果工作已经完成，就不需要再做了。这时候你可以自然地放下，没有贪欲与执著，已经不需要再做什么了。这就是平静的状态。

我们听到它时充满疑惑，那是什么情况？涅槃似乎很遥远，不过事实上却很近，它就在你的心里，等着你去发现。事物产生，你了解它们是不确定的，“这不是真的，那不是真的。”什么才是真的？当下就是！试着猜测——像这样或像那样——都不对。放下对事物的执著，不要妄加判断与臆测。反复不定，只会让我们一直陷于痛苦中。

在这里了结你的疑惑，了结你的疑惑并止息。就在这里做个了结。

让它成为涅槃之因

佛教的奥义是坚持戒律，戒律源自于内心的动机。如果你决定戒除身口意的恶行，就应该清楚觉知你的内心。在他人面前立誓很好，你也可以自己忆持戒律。如果你不知道它们是什么，可以向别人请教，这不是什么困难或遥不可及的事。因此事实上，当你希望接受戒或法时，你当下就可以获得。它就像空气一样环绕着你，无处不在。当你呼吸时，就可以将它吸纳进来。一切善恶法都像那样，如果你想行善，随时随地都可以做，可以单独或与他人一起做。恶也一样，你可以在公开或隐匿的地方，与大或小的团体一起做。

有了戒之后，你应该进一步追求法。戒是禁止与持守的规范，法是指自然，是人对自然事物如实的了解。

佛陀教导法，目的就是让我们了解自然的本质，让我们放下与随顺自然。这里指的是关于物质的世界，至于心，不能任由它随着自己的因缘发展，它需要被训练。我们可以说心是身与口的老师，因此它需要被好好地训练。如果任由它随着本能发展，会让我们变成动物。它需要被教导与训练，应该了解自然，但不能任由它自然发展。

贪嗔痴实相

生在这个世上，我们所有人都有贪、嗔、痴等烦恼。贪让我们渴望不同的事物，致使心处于失衡与动乱的状态。不能让心跟着渴爱的冲动走，那只会带来苦恼。最好让它在法里面，在实相中，接受训练。

当嗔恨在心中生起时，我们会想发泄怒气，那可能会导致身体的攻击，甚至杀人。我们不应该任由本能的冲动去发展，因为我们了解它发生的本质。我们如实地观看，并且让心知道它的实相。这就是如法的思维。

痴也一样，当它发生时，我们对事情感到困惑。如果我们不管它，就会一直处于无知的状态。因此佛陀教导我们要学习自然的本质，要训练心，要确实了解实相。

人一生下来就有身与心，一开始它们出生，中间它们转变，最后它们结束。这就是它们的本质，我们无法改变这些事实。我们只能尽量训练我们的心，当时机成熟时，就必须完全放下。人类的力量无法改变这件事，或超越它。佛陀教导的法，当下就可以使用，它可以确保身、口、意的正确与健全。他导正人心，以防止它们受到世间法的污染。导师教导我们如实观察这个世间，他的法是超越世间的教导。我们糊里糊涂来到这个世上，他教导我们要超越这个世间，不要沦为世间法与习气的囚犯。

就像一颗钻石掉进泥淖中，无论泥土如何覆盖它，还是无法遮掩它的光辉、色泽与价值。即使泥土粘在它上面，钻石并没有损失什么，还是和它原来一样。它们是两个分开的事物。

身与心都没有一个自我

导师所说的是超越痛苦的法，“超越痛苦”指的是什么呢？我们应该怎么做才能脱离痛苦？我们需要做一些研究，我们需要研究内心的想法与感受。虽然我们现在无法改变，但是要解脱苦恼全靠这一点，即改变我们积习已久的世界观，以及我们思考与感觉的方式。如果可以改变对事物的感觉，我们就能超越旧有的迷思与邪见。

佛陀的真实法并非遥不可及，他教导的是自我。他教导事物没有真实自我的概念。佛陀的所有教导都指出：“这不是自我，这不属于自我，没有我与你这种东西。”初次接触这点时，我们真的无法理解，无法正确地“解读”法。我们仍然认为：“这是我，这是我的。”我们执著于事物，并赋予它们特殊的意义。当我们这么做时，便与它们纠缠不清，涉入愈深，情况就愈糟。如果我们知道无我，像佛陀所说，身与心事实上都没有一个自我，当我们持续观察时，就会了解无我的真实情况。我们将真的看见没有我与他的存在。乐就只是乐，受就只是受，记忆就只是记忆，想就只是想。它们就“只是”它们本身。善就只是善，恶就只是恶，没有真实的乐与真实的苦。它们只是单纯的存在：单纯的乐、单纯的苦、单纯的热、单纯的冷、单纯的生命或个人。我们应该如此单纯地观察事物，只有地、水、火、风。我们应该持续“读”这些东西，并观察这点。最后，我们的观念会改变。对于自我与属于自我的坚固妄想，会逐步瓦解。当这种对事物的执著消失后，无我的认知就会稳定增强。

完全觉悟无我之后，我们就能应用到世间的事物、最珍爱的物品、亲属、朋友、财产、成就与地位上，就像对待我们的衣服一样。衣

服崭新时，我们穿着它们；变脏时，我们清洗它们；破损时，我们就抛弃它们。这是再寻常不过的事，我们经常都抛弃旧东西，穿上新衣物。

觉悟无我之后

我们对于自身的存在，也会有完全相同的感觉。我们不会为了它们而哭泣或感伤，不会被它们折磨与困扰。它们还是和以前一样，但是我们对它们的感觉与理解却已经不同。我们的智慧会生起，并看见实相；我们会得到法的洞见与真慧。我们应该了解与看见佛陀教导的法，它就在这里，在我们之内，在这个身心之内。我们早就拥有它，现在，只需要了解并看见它。

我们在这个人世间所得到的一切事物，最后都会失去。我们已经看见人们出生，也看见他们死去，我们看见这一切发生，但是却没有看得很清楚。有人出生时，我们欢欣鼓舞；有人去世时，我们则悲伤哭泣。我们就这样任由蠢事反复发生，无有了时。对于生死，我们可以说是束手无策，一直处于茫然的状态。

让我们好好审视这点，这些事情都是自然发生，它们都是你应该了解与看见的法。下定决心，以自制的态度处事，你们不应该害怕死亡，而是应该害怕因为生前犯错，而在死后堕入饿鬼与地狱等恶道。有些人活得糊里糊涂，一点也不了解自己，他们想："我现在做什么有什么关系？反正死后就什么都没了。"他们没有想到未来的种子，只看到过去的结果。他们只看到眼前的事，而没有想到这些现行的种子，会在未来结果。种什么因，就得什么果，事物的循环不外乎这个道理。但是当他们尝到愚昧行为的苦果时，却又不知道

为什么会如此。

种什么因，得什么果

无论我们现在经验到什么，总有一天都要与它分开，所以不要让时间空过，要努力提升自己的心灵。以这个分离与失落，作为你们现在思维的对象，直到你们非常娴熟，并看见它是平常与自然的为止。认出这个焦虑与后悔的有限性，并如实地观察它们。如果你们能够如此看待事情，智慧就会生起。

快乐与痛苦出现时，智慧就可能在那时生起。如果我们如实觉知乐与苦，我们就知道法；如果我们知道法，我们就清楚地觉知这个世界；如果我们清楚地觉知这个世界，我们就知道法。但是对我们多数人而言，如果是讨厌的事，我们不会真的想要知道它，我们会陷入憎恶的情绪中。如果我们不喜欢某人，我们不想看到他的脸，或者靠近他；即使只是看到他的房子或他的狗，也会令我们生气。这是愚人的做法，绝非智者的方式。如果我们喜欢某人，我们会想千方百计亲近他，努力找机会和他在一起，喜欢与他为伍。这也很愚蠢，事实上两者是相同的，就像手心和手背一样。手朝上时，只看见手心，手背则隐藏在后；手翻过来时，手心就看不见了。乐与苦，对与错，也一样是一体的两面，交替出现。如果只看到其中之一，我们的认识就不够完整。

注意事情的本来面目

趁我们还活着时，让我们把事情完成。我们应该持续观察，分辨实相与假象，注意事情的本来面目，寻根究底，追求寂灭。最后我们一定能完全断除烦恼与放下。

我们还没离开这个世间，因此我们应该谨慎。我们应该多加思维、多行布施、多诵经典、多修行——修无常、苦与无我观。即使心不想听，我们也应该勉力为之，保持正念。这一定可以做得到，我们必能悟得超越世间的智慧。虽然还活在这个世上，我们的见解却可凌驾于世间之上。总结佛陀的教诲，要点就在于转化我们的见解。只要持续观察，就有可能改变它。我们不需要上天下地去寻找，我们需要的法就在我们的身边，与我们片刻不离。

必须觉悟的实相

这就是佛陀的教导。他没有教导关于天神、魔王、龙王、护法、阿修罗与精灵等事，他只教导我们应该知道与看见的事，我们必须觉悟的实相。在头发、指甲、皮肤与牙齿里，都可以看见实相。先前它们很旺盛，现在则已衰败。头发稀疏与灰白，你看不见吗？事实上，是我们不想看，因为我们觉得这不应该发生。但是佛陀称它们为“天使”（devadūta，或译使者），它们来告诉你：“你的头发现在已经灰白，你的视力已经衰弱，你的背已经弯曲……”它们是最好的老师，向你揭示生命短暂的本质，引导你舍弃。你不能无动于衷，该有所体悟才是。

如果我们真的对这一切感兴趣，并且认真思维，就能得到真实的智慧。如果这是办不到的事，佛陀就没有必要多说它了。通常我们的谈话几乎都离不开自我——谈的不外乎我与我的、你与你的——不过心却有可能达到无我的觉悟，并且维持不动。数世纪以来，已经有成千上万的佛弟子达到这样的觉悟。如果我们真的敏于观察事物，就有可能觉悟。法就是如此。

因此佛陀说，你应该以法为基础或准则。在这个世上生活与修行，你会以你自己，或你的观念、欲望、意见为基础吗？以你自己为标准，只会让你更自私；以其他人为标准，也只会形成偶像崇拜。自恋或崇拜他人都不是法的方式，法不会倾向或听从任何一个人，它只依循实相而行。不管人们喜欢与否，它依然是法；那种习惯性的反应与实相无关。

戒与法在心中生起

如果我们真的仔细思维过这一切，并且观察得很彻底，我们就会进入正道。为什么会有痛苦？因为缺乏智慧，没有觉知事物的生灭，也不了解它的因，这就是无明。当无明存在时，各种欲望就会被无明驱策而生起。我们造下了痛苦的因，因此当然会尝到痛苦的果。如果我们聚集一堆木料，并且再点燃一根火柴，你认为不会烧起来的机会有多少？我们正在点火，不是吗？这就是缘起。

如果你们了解这些事，戒与法就会在你们心中生起。因此，将你们自己准备好。佛陀建议我们先将自己准备好。你们不需要有太多顾虑，只要向内看，看没有贪与没有危险的地方。佛陀说："让它成为涅槃之因缘（Nibbāna paccayo hotu）。"成为了悟涅槃的一个因，是指向空的地方看，向事物完成的地方看，以及向它们终止与耗尽的地方看。看不再有因的地方，不再有自与他，以及我与我所的地方。这样的看成为一个因或条件，一个达到涅槃的条件。之后，布施、持戒与闻法，都成为觉悟涅槃的因。因此，我们可以将一切修行都回向成为涅槃之因。但是如果我们没有心向涅槃，反而紧盯着自我，执著不放，那么无论怎么做，都无法成为涅槃的因。

有人在“看家”吗？

当我们和别人在一起，而他们谈到自我，或我与我所的时候，我们马上附和说：“对！就是这样！”其实一点也不对。即使心里说：“对！对！”外表上也必须克制自己。这就像一个小孩怕鬼，也许父母亲也很害怕，但是他们不能表现出来，否则这个小孩将更加没有安全感。“不！爸爸当然不怕。别担心！妈妈在这里，没有鬼，没有什么好担心的。”其实这个父亲可能真的很怕，但是如果他这样说，他们就会乱成一团，马上夺门而出——父亲、母亲与小孩——最后落得无家可归！

这绝非明智之举。你必须清楚地观察事情，并且学习如何处理它们。即使你觉得虚妄的现象是真实的时候，你们也应该告诉自己它们不是。对抗它，教导你自己内观。当心从自我的角度看待世事，说“它是真的”时，你必须能够告诉它：“它不是真的。”你应该要能浮在水面上，而不是沉入世俗习惯的洪流之中；如果随波逐流，我们能看得清楚正在发生的事吗？会有一个人在“看家”吗？

让它成为涅槃之因——一个人不需要以任何东西为目标，或渴望任何东西，只要瞄准涅槃即可。其他一切世间的善果、福报与功德，都会伴随它而来。不要像有些人拿着竹竿与篮子去采杧果，结果乱打一通：如果竹竿不够长，杧果就够不着；或者在乱敲之下，导致杧果破损与烂掉。无论行善或修福，不要期望太多，只要对准涅槃即可。如果想要功德，或想要禅定，或想要各种善果，最后你只会在原地踏步。不需要追求这些东西——只要对准寂灭即可。

将目标集中在涅槃

综观人的一生，我们是如此渴望得到这许多东西。一遇到分离或死亡，我们就哭泣与悲伤。我认为这是最愚蠢的事。我们哭什么？到底我们认为人会到哪里去？如果他们仍然在生死轮回中，那么他们其实并没有离开。当小孩长大，搬到大城市里去，他们仍然想着他们的父母，不会想念别人的父母；当他们回来时，他们会回到父母的家去，而不是别人的家。当他们再度离开时，他们仍然会想着乌汶这里的家。他们会染上别处的思乡病吗？你们认为如何？

因此，我们死了之后，无论经过多少世，只要生与有的因还在，意识就会再找到一个熟悉的地方，重新投生。我认为我们对这一切过度恐惧了，所以请不要太过悲伤。想想这点，经上说“业带领有情转生”，他们不会走太远。他们不断转生，只是换了一个外表，下次以一张不一样的脸孔出现。我们只是来了又去，去了又来，不停轮回，始终没有离开过。就像杧果从树上掉落一样，哪里也去不了。因此佛陀说：让它成为涅槃之因。让你的目标集中在涅槃上，努力达成这点；不要像杧果坠地一般，哪里也去不了。

如果你们能像这样改变对事物的看法，你们将能悟得殊胜的寂灭。请努力改变，让自己看见与了解。这些都是你们应该看见与了解的事。如果你们真的看见与了解，还需要再做什么吗？戒与法皆将自然具足。

当你们改变观点时，你们将会了解，那就像是看着叶子从树上掉落。当它们干枯时，就掉下来；当春天来临时，它们又重新生出。有人会为了它们的掉落而哭泣，为了它们的出生而欢笑吗？如果你这么做，有可能是疯了，不是吗？如果你们能如此看事情，就没有问题了。

你们将知道那只是自然的时序，出生几次都无关紧要，它一直都会像这样。当你们如此思维法，产生洞见，改变对世界的观点时，你们就能悟得寂灭，解脱世间法的干扰。

闻法应该能解答你们的疑惑，澄清你们对事物的误解，并改变你们的生活方式。当疑惑消除后，痛苦也将随之消失，你们将停止制造欲望与苦恼。之后，无论你们经验到什么，即使遇见不如意的事，你们也不会痛苦，因为你们了解它无常的本质。如果遇到喜欢的事，你们也不会得意忘形，因为你们知道放下的良方。你们维持一个平衡的观点，因为你们了解无常，并且知道怎样如法解决问题。你们知道善与恶的情况都一直在改变。知道内在现象，你们就能了解外在现象；不执著于外，你们就不会执著于内。无论向内或向外观察，都完全一样。

当我们了解事物的实相，并且不会执著于苦与乐时，我们就不需要刻意忍耐，因为法已经在我们的眼前，我们的经验就是法。无论什么事都是法，觉者根据实相而觉知。经过学法与见法的过程之后，现在事物已经成为法。当经验是法时，我们就可以停下来，因为寂灭已经现前了。没有必要再使用任何法，因为每件事都是法。内外现象都是法：能觉知者是法，因缘是法，这个觉知也是法，一切皆合而为一，即解脱。这个自然的本质，没有生、老、病、死，也没有悲喜、大小、高矮、黑白或轻重之别。没有东西可以和它相比，也无法描述它。世间的名言概念都沾不上边，也不适用。因此当佛陀谈到超越的层次时，他说："唯有智者自己能够了知。"它无法对人宣说或显示，只能施用善巧方便而已。达到它的人，将不受后有。世间的名言概念完全派不上用场，只能到此为止。

以这样的方式，我们可以安住在自然的状态，即寂灭与安定中。

无论受到批评或称赞，都可以不受干扰。我们随顺自然，不受外界影响。这就是解脱。觉知并且不落两端，我们将会体验到安乐。这是真实的喜悦与平静，超越一切世间法。我们超越一切善恶，凌驾于因果与生死之上。生在这个世间，我们可以超越世间——这是佛陀教导的目的，他不是为了让人受苦而说法。他希望人们达到寂灭，觉知事物的实相并得到智慧。这就是法，不必处于混乱或疑惑中。无论我们身在何处，都适用相同的法则。

在死之前先死

因此，趁活着的时候，我们应该训练平等心，让自己可以和他人分享财富与资产。有机会时，我们应该拿出一部分财物给需要的人，就像拿东西给我们自己的孩子一样。像这样分享东西，我们会感到喜悦。如果我们能够将财物分送出去，那么当呼吸停止的那一刻，我们将没有贪著与不安，因为一切都已经结束。佛陀说："在死之前先死。"在事物结束之前，先了结它们，这样你才可以轻松自在。让事物在瓦解之前先瓦解，在结束之前先结束，这是佛陀说法的意涵。即使你们已经听过教导千百劫，如果不了解这些要点，你们将无法去除痛苦，并且得不到平静，你们将见不到法。但是如果能够了解佛陀真正的意思，以此去解决问题，就可以称为见法。这样的见解可以去除痛苦，消除一切烦忧与苦恼。凡是认真修行，并且能忍耐，内心得到充分训练与发展的人，都将能达到寂灭。无论身处何处，他们都将没有痛苦；无论他们是年轻或年老，都将解脱痛苦；无论处境如何，或担任何种职务，他们都将没有痛苦。因为他们的内心已经达到苦灭的境界，在那里只有平静。

佛陀这样说，是为了改变你们的想法，让法显现出来。当心随顺法时，法就进入内心。心与法于是密不可分，这是行者们应该了解的事，能改变一个人对事物的见解与经验。法只能被个人所理解，它无法给予，那是不可能的。如果你们认为它很难，它就很难；如果你们认为它很简单，它就很简单。思维它而能掌握要点者，不需要知道很多事。了解要点，如实观察现象的生与灭，你们就能了解所有事情。这就是真实的情况。

这是成佛之道。佛陀为了造福众生而传法，他希望我们解脱痛苦，达到寂灭。解脱痛苦不一定要先死，我们不应该认为死后才可能解脱。现在，我们当下就可以解脱痛苦。在内在的认知上超越，就在这个世间，通过内心生起的洞见。接着，无论行、住、坐、卧，或在任何地方，我们都能感到喜悦。我们不再造恶业，因此没有恶报，安住于解脱境上。此时的心，清净、光明与平静，就像破云而出的太阳或满月，没有任何黑暗与染污，已经达到佛道的胜乐。

请你们仔细观察这件事，好好思维，以便获得洞见与力量。如果你们有痛苦，就借由修行减轻痛苦，让大苦变小苦，小苦变不苦。每一个人都应该为了自己这么做，愿你们修行顺利与进步。

注　释

[1] 僧伽结集大会：公元前 485 年，佛陀涅槃后不久，大迦叶尊者召集 500 名证果的阿罗汉于王舍城七叶窟结集经典。由于阿难尚未开悟，不在被邀请之列，于是在一夜精勤后，开悟证果，参与结集大会，诵出经典。

第六章　传法

通过修行，你将能发展出智慧与善巧方便，

根据他们的需要教导他们。

你不能只是一味地想改变这个世界，

强迫人们变成你希望的样子。

[illegible]

[illegible]一[illegible]

[illegible]

[illegible]

一切都是善巧方便……就好像为了卖药而宣传，我们必须谈到它的功效——“凡是头痛或消化不良的人……”接下来，人们买或不买，就是他们的事了。但是我们必须去村子里说一些东西，否则他们根本就不知道那是什么。它只是引起人们兴趣的善巧方便。

法没有身躯或实体，但是我们仍然必须设法让人接近并理解它。我们用比喻与比较的方式，说它像这个或像那个，那全都是方便法。真正的法不能像这样展示或导览。好好想一想，没有人能将法给予他人。我们只能给人方便，以帮助他们了解，用他们熟悉的方式加以说明。因此，法在哪里？你们最好重新思考一下。

佛陀不赞同那些轻易相信他人者，他只赞扬那些勇于追求自我认识者。后者是清明的智慧，当你能够如此觉知时，就能解决问题。如果只是因为别人告诉你，你才知道，问题将一直存在。

例如，当你们来这里时，你们必须问人往邦高（Ban Gaw）村与巴蓬寺的路，以及寺院大概是什么样子等等。但是只听他们的回答，仍然无法清楚地认识。你们虽然知道，但是并不真实。你可以想一辈子，但是除非你实际到达这里，否则你永远不知道。如果别人问你巴蓬寺，你能怎么说？事情并不清楚，因为你只听过别人的说法，你的知识仍然不够实际。它尚未“到达”，因此仍然会有问题。

亲自确认方能相信

当你们真的到达，亲眼看见之后，疑虑才会一扫而空。你们可以说邦高村与巴蓬寺像什么，阿姜像什么。问题已经解决，因为你们已经亲眼看见。

因此佛陀教导我们，要实地禅修与觉悟。他称轻易相信别人的话为愚蠢。我们会相信别人的话，但是必须经过亲自观察与确认之后，才能真的相信。

就像人们……我常在想，最近人们都喜欢通过布施来“做功德”。这是常见的修行方式，人们觉得这样做很好。它确实很好，也很真实，但是应该将重点放在断恶上。事实上，断恶比布施或其他善行更重要。一个小偷可能无法停止他的恶行，但是却可能供养食物给比丘，或做其他善行。他可能于偷窃之后，再将赃物分一点给别人，并因此而沾沾自喜，但是要让他放弃偷窃却很困难。做功德与造恶是两回事，无法相抵，它们的“分量”也不同。每一个人都可以布施，不是吗？在我们的文化中，那是一种根深蒂固的传统。但是关于断恶——嗯！请仔细想一想。一个小偷不会这样做，除非他经过真实的转变。你们可以从这个小例子去思考。

读经，能体会法的实相吗？

修法与过如法的生活就像那样，听起来不难，做起来才难。我们需要通过修行去看与了解，而不只是听而已。之后我们必须往内看得更清楚，经过二度与三度审视，然后才可能确定没问题。在读经的过程中，我们可能持续会有疑惑与问题，“这个老师这样说，那

个人那样说，佛陀的弟子们又这样说……”但是我们自己的心怎么说？我们并不知道。是的，舍利弗很好，目犍连也很好，但是我们像他们一样好吗？我们有像他们一样认真修行吗？“没有，但是让我先读读这个……”我们可能会先死在读经与闻法之下。

你能在读经时体会到法的实相吗？从经典里学到“嗔”与实际了解“嗔”不同。一个真正看见“嗔”的人会放下它，真正的觉知有别于书本上的觉知。你可能在听到教法后，心想：“对！可能是这样没错。”但是当你的感官接触到实际情况时，你就失去控制了。在那种情况，你仍然放不下——“我知道，但是我就是放不下。练习时我可以放得下，但是现在我办不到。”

就最近我看到的情况而言，你们最好回去，正常地修行。有信心的人来了就会去做，我们不需要说太多，需要的是多修行。出现伤口时，你们最好是深入清理，而不只是处理表面而已，否则最后可能得将它切除。

法不是随便说说，人们立刻就可以了解。修行无法速成。就像谈论涅槃，那只会引来困惑，甚至导致人们批评佛陀：“如果他完全了解，为什么要拐弯抹角地谈它？为什么不直接显示给我们看？”这里有个问题，它不是你能够清楚解释的事物，因此他只能如此说明。然而，我们却因此而指控他无知与笨拙。如果觉悟之后，就能让每个人都了解，为什么佛陀要让我们迷惑呢？

无明的黑暗比眼盲更可怕

这就像是为生盲者解释颜色，你怎么对他讲述黄色、红色或绿色呢？“绿色就像这样”，这对一个盲人来说够吗？“红色是如此这般”，

盲人能了解吗？是的，你可以解释得非常详尽，但是他能从中得到几分呢？他不能了解的原因是什么？只是因为他的盲目，你不能归咎于解释。

你无法给其他人这个东西。佛陀为人解说，目的是为了帮助他们自己觉悟。但是人们却责怪佛陀，说他无知与笨拙，“好吧！如果你知道，就清楚地解释给我听。”这就好像盲人不停地问颜色，并且不停埋怨你解释得不清楚，你说：“嘿！这是黄的，这件东西是纯黄色。”这有什么用？你说得愈多，他愈困惑。那么应该怎么办？最好回到问题的原点，问他：“你的眼睛怎么了？让我们设法恢复你的视力。”此时你就不需要再为他解释红色、绿色与黄色，否则，再多的语言也无济于事。无明的黑暗远比眼盲更可怕。

因此，到头来，还是修行的问题。你们必须自己完成，法确实只是善巧方便而已。如果你们从来没有进来过这间禅堂，而我则已经见过里面的佛像与其他事物，并且认为你们最好也能来看。我应该设法让你们来这里，而不是对你们描述它。我可以向你们描述这座光辉的佛像，但是你们可能不相信我；因此我最好找一条路让你们进来。一旦你们见过之后，就会相信。

如何快速开悟？

如果人们很自私，并且固执己见，就很难让他们相信真实的事。当我们试着向他们解释时，他们可能会认为法不合道理或逻辑。他们会将自己的无知，归咎给他人。因此，我们怎么向他们解释法呢？我们只能教导那些愿意尝试的人。至于那些什么也不做，不愿意实地修行的人，则无法被教导，他们是所谓的“愚痴者”（padaparama，直译

是“文句为最者”；意译是“执文迷义、死于句下”)。

哪一种人是“愚痴者”呢？是未受教育者吗？一个拥有博士学位者，或者一个终生住在森林里的人，都有可能是这种人。不过，住在森林里的文盲，也有悟法的能力，他可能是最容易见道的类型。不一定都要学习很多知识才好，一个博学多闻的人也可能是最绝望的人，因为自恃所拥有的知识而不相信任何人的话。这些人可能是最难缠的“愚痴者”。

修行真的可能变得很难，如果每个人都想快速觉悟的话。大学生经常来这里问我：“隆波！我们应该怎么做才能快速开悟？最快的方法是什么？”嗯！如果对“快速”有兴趣，就不需要费心修行了。你们认为这样的态度能开悟吗？

别和人争论修行

有些修行人喜欢争论禅法、戒律与止观，别和他们争辩，我从不和人争辩。我做我了解的修行，别人相信什么是他们的事，不要大惊小怪。我照自己的方式修行，如果你们有兴趣，也可以尝试，我无法强迫你们。如果你们感到好奇，就得自己去寻找答案，否则争论将没完没了：止与观、专注于腹部的起伏、念佛、念法……每个人都疯了，讨论与争辩什么才是正确的修行，什么才是最好的方式……真的是太过分了。但是有些人却乐此不疲，只要到了修行的时候，他们就喜欢发问。对于鸡毛蒜皮的事，他们也有问不完的问题。他们喜欢尝试每一种他们听过的禅法，片刻也不得闲，就好像底下有一把火在烧一样，一把他们自己点燃的火。

我们告诉他们：“坐下来禅修，你们就能把心安定下来。”修定能

够让心平静，这听起来似乎不错，所以他们就试了。他们以为只要坐下来，就能入定。他们坐下来并且尝试将心固定，不过它却动荡不安，所以他们说那是谎言，根本无效。“啊！我已经试过了，坐下来修定，但是我的心却无法静止不动，它起伏不定，甚至比没有禅修之前更厉害。这些禅师根本是在说谎。”你们听过这样的话吗？你们会怎么对他们说？

佛陀时代的修行生活

这种事都是人们的贪欲与无知所造成，事情和他们所想象的不一样。看看佛陀时代的修行与生活情况，和现在完全不同。最近人们都只看书，他们博闻广记之后就开始教人，我不知道他们的想法出自何处。他们教导各种错误的观念而不自知，根本无法明辨是非。那是因为，这些知识不是他们内心真实的体会。

到了国会大选时，他们都说：“我是好人！我为了帮助你们而努力！”那么，民众已经投票给他们几年了呢？结果如何？也许我们有看到他们带来的一点点改进，然而他们做任何事的理由都是为了选举。他们渴望成为国会议员，如果没有这个欲望，他们就不会行动。他们必须以欲望为做事的动机，事情一般都是这么进行的。“哦！我是最好的……相信我！”谁才是最好的呢？每个人都说他们是，但是如果我们彻底审视他们，他们真的有那么好吗？

我不是批评任何人，不过人们就是这样。如果阿罗汉处于这样的情况，绝对不会这么说，这种说法只会引起困惑与动乱。阿罗汉不会进入国会，只有俗人才想成为议员，在那里他们可以玩弄世间的权术。你们能期望他们多好呢？他们局限于世间的价值，照着世间的动机行

事，充其量也只能这样。或者我们该尝试让阿罗汉进入议会呢？

就和药一样，无论是哪种药，它们能有多好呢？每一种药都有其限度，没有一种药能起死回生。它们只能减轻痛苦，让我们暂时觉得好一点，如此而已。最后连医生的生命也会被死神夺走。就像这样，不要想得太复杂，也不要期望过高。

以坚持与忍耐来承担困难

我们寻求平静，但是必须有正确的思维，最重要的是要能坚持与忍耐。如果我们无法承担困难，一切都会垮掉。我们耐不住森林的独居，因此想放弃与逃离，离开后重新与人交谈，并且恢复从前的生活……

今天那些称自己为佛教徒的人，他们像什么？我已经仔细观察过，很少人能真正让人信服。那些可以被举出来，并说他们的心符合佛道者，真的很少。一些西方人问我："隆波！你已经完成你的研究与修行，并获得洞见，为什么你还要住在森林里？这里只有少数人而已。"我认为他们想引我进入屠宰场。"如果你到大城市去，可以帮助许多人，而在森林里则无法有太多贡献。"他们设下一个陷阱，等着杀我。

如果你们到城里，那个"进步"的地方去说法，那里的人会认为你们疯了。"疯狂的比丘来了，疯和尚在这里！"如果你尝试谈论没有"我"或"我的"等说法，他们会说你疯了，他们无法接受"无我"的观念。因此，我认为那些西方人是在设计我，送我上屠宰场。多数人根本听不进去。

人们问我是否教导外国人涅槃，或者我教他们什么。我只是尝试让他们自在一点而已，根本还谈不到无我的边。我只是指导他们应该做什么，就像我告诉他们："你应该把这个玻璃杯放在这里，放在这

里两分钟，不要拿起来。两分钟后，再把它拿起来放到那里去。照这样做。”

“但是我为什么要这么做呢？”

“别说太多，照着做就对了！那样做很好，为什么需要问？这样做的过程中，智慧自然会生起。”

“这么做之后会发生什么事？”

“不要问！你来跟我学，你现在的任务就只是举起杯子再放下。”

能忍耐的人最后一定会觉醒

其中自然会产生智慧。经年累月地修行之后，内心将产生一些反应与改变，会有一些觉受。接着，智慧将会生起。他不需要问我问题，只要实地去修行即可。问一堆问题做什么呢？我只是教导你做这个，而你的工作就是去做它。“把它拿起来，放在这里两分钟，再把它拿起来，放到那里去……”只要持续这样做，就会有一些觉知。通过这个生起的觉知，他会知道一些事情。不过必须忍耐，一个能忍耐的人最后一定会觉醒。当他确实做到了，就不会在意我们给了他什么样的教导。

因此在最近的禅修中，无论发生什么事，我都只说：“这不确定。”那就够了。好的经验——这不确定；不好的经验——这不确定；那个人很好，我喜欢他——不确定；那个人真的很讨厌——这也不确定。一切都回到这点来，这些事情的不确定性不会改变。如果你认为某件事情非常好，接下来你就可能会被它所困扰；如果你认为某件事情非常坏，那对你有帮助吗？如果你依循这两种模式，你就步上佛陀所警告的两种极端的后尘，不是放纵就是自虐。但是如果你把它们都放下，

善与恶，你将如何自处呢？当你远离善恶两端时，那是什么境况？在那里没有固定不变与客观真实的事，如果你能如此修行，就能得到觉悟。

还有什么好执著的？

请想想这点，当你看见一切事情都真的是不确定时，你还有什么好执著的？你会放手，让事情顺其自然。如果你需要解决问题，就应该做出适当的反应，而非过度高兴或失望。当你看见一切都不确定时，它们就失去价值了，不是吗？不确定的事无法吸引你，它们就像废物一样。“这是垃圾……那是垃圾……”谁会想要它们？“这不确定……那不确定……”你为什么要执著于不确定的事呢？你能从这些没有价值的事情上得到什么？因此“不确定”将强而有力地带领你进入一些确定的事中。这是你需要做的。如果你能这样做，我可以毫不迟疑地说，你的禅修一定可以成功。

我们无须学太多，维持平常心即可，不需要过度控制心。当我们看见每件事都不确定时，就不需要对事物有贪恋或厌恶的情绪，我们应该放手。为什么要对不确定的事纠缠不清呢？认为事物是确定的这种想法，会让我们贪恋与迷失。

如果我们不这样修行，而是一直发问，希望从不同人的身上寻找答案，我们能得到什么？如果我们修得不对，如何能冀望从他人的话语中获得内在的智慧？

得到经验的真髓

佛陀并不贪心，他一次只教几个人而已。最初，只有五名苦行者。他没有教他们很多东西，他们是从修行中学习。当一个人修行时，就

会有经验。这种经验会创造热忱，他会乐于奉献与牺牲。其他人不了解为什么他会那样，他们完全不明白那个人内心的体验。如果他尝试告诉他们，他们只能从他的话里得到肤浅的知识，而无法获得经验的真髓。只有行者能悟得道果，其他人则见不到它。

如果你想从其他人的话里得到它，你可能会受挫而中途放弃。我觉得真正需要的是实际去修，而不是做一大堆复杂的思考。依照戒、定、慧去训练，无论其他老师怎么说，都不要搞糊涂了。老师必须用不同的方式教导，以各种善巧方便让人了解与修行正道，知足惜福。之后，弟子们将通过自身的精进修行，得到觉悟。

也许你们还没觉悟，这点困扰着你们。你们受限于渴爱[1]（taṇhā），想要赶快进步。别担心，它自己会进步。如果你今天种下一棵树，你能期望它明天就完全长大吗？那可能吗？你们的工作只是浇水与施肥，至于它长得快或慢，就不是你的事了。那是树的事，不是你的。你可以站在那里埋怨它长得太慢，一直到死。你会开始怀疑是否土壤不够好，因此你将它拔起来，移植到别处去。但是你将再次嫌它长得不够快，一定又是土壤的问题。因此你又把它拔起来，种在别的地方。一直这样做，幼苗总有一天会被你弄死。

急着到哪儿去？停下来吧！

你急什么？希望事情赶快发生是一种渴爱；希望它慢一点，也同样是渴爱。你是要跟着渴爱还是跟着佛陀修行？那是你的选择。当你迷失时，麻烦便随之而来。修法的过程一定要有耐心与毅力，当你达到目标时，就不再有任何法了。你不需要再修任何东西，也不需要再刻意忍耐。但是，你现在正在尝试修行，还没有抵达目的，你还是必

须以法为工具。当你放下时，就不需要再忍耐，或做任何努力。一切都结束了，你就是法。现在你想成为某物，而每件事不是太快就是太慢，你急着到哪里去？你必须停下来。

不要根据渴爱说话，不要根据渴爱行动，不要根据渴爱思考，也不要根据渴爱饮食，但是我们所做的每件事却都是出自渴爱，如此我们怎么能期待见到实相与获得觉悟呢？渴爱何时才会结束？我们每天都呵护它与喂养它，却又不切实际地认为它会结束。它只会持续茁壮，想想你自己所做的事吧！你为什么做这些事呢？完全是因为渴爱的缘故。

深入思维这点，如果你放下并遏阻渴爱之流，你的行为就会持稳。无论精神好坏，你都会继续修行；无论心情如何，都不会停下脚步。你不会受到情绪的影响。如果只有心情好的时候才修行，心情不好的时候就偷懒，那只是顺着渴爱行事。你何时才能回到佛道上呢？如果你觉得很懒，别在意，继续你的修行；觉得很有劲，还是修行。不要管那些感觉。如果只是跟着情绪走，或一时兴起才修行，你就不是佛弟子。真正的佛弟子，绝不会受到懒惰的影响而停止修行。懒惰或勤勉能在心中维持多久？看看它们的特征，以及它们出现的方式：它们一直在变化，你则持续在它们之间摆荡。跟着无常的现象走，你就是渴爱的弟子，而非佛弟子。

坚定的修行决心

阿姜曼的伟大弟子们，和佛陀以及他的弟子们一样，修行的决心都相当坚定。在佛陀的传记中，我们看见，他是如何在经历数年的苦行之后，坐在菩提树下发誓：“即使血肉枯竭，若不证得正等正觉，

我誓不起座……”

这些是佛陀说的话，我们从书本上读到这个故事，心想：“哇！他真的办到了，我也应该效法他。”我们可能只禅修了一年左右，但是深受鼓舞，决定效法佛陀。因此我们点燃了一支香，心想：“在这支香烧完之前，即使痛死，我也绝不起座。”我们学习佛陀的说法，并且真的去做，但是事情似乎并不简单。我们觉得好像已经过了三个小时，因此睁开眼睛，但是香还是很长。我们一直冒汗并感到痛苦，“哦！但是我说宁死也不停止……”因此我们再度闭上眼睛，又经历了两三次的煎熬，但是香持续在烧。我们感到沮丧，开始觉得自己可能福报不够，念头起伏不定。我们发出像佛陀一样的宏愿，但是却不曾想过佛陀已经修了多久的波罗蜜行。

如含苞待放的莲花

佛陀觉悟之后，曾经想隐身起来，不是吗？他不想教人。深入思维后，他发现众生的烦恼深重，一片黑漆，世间的情况比他所想的更黑暗。无论他说什么都不容易被理解。之后，他想到四种莲花，看见即将觉悟的众生，就像含苞待放的莲花，因此才决定教导。

但是我们还没到那种程度。只是教导五戒，人们就会说因为活在这个世上，所以他们做不到。重点在于克制某些行为，但是人们却无法自制。那些在上位，有权支配他人者，通常情况最糟。人们的心中没有戒，也没有法，即使他们可能知道一切说法，并且也参与各种法会。有些人研究得很深入，并且可以高谈阔论，但是他们的心与他们的话却不一致。

那么我们应该怎么做？恰如其分即可。如果人们不相信我们，不

要像其他老师一样，认为他们愚笨或低劣。事实上，是我们愚蠢，因为我们不会教他们。你必须先加强自己的修行，改善自己，让自己真的了解与相信。通过修行，你将能发展出智慧与善巧方便，根据他们的需要教导他们。你不能只是一味地想改变这个世界，强迫人们变成你希望的样子。不要无端生事，每个人的存在都有其原因。许多佛陀都在这里自我训练，放下他们的包袱，他们并没有带着世界一起走，因此不要太担心这点。做你能做的就好，尽可能自利与利他。放下你应该放下的，并且做你应该做的，不要担心如何教导全世界都遵循法。

只有善巧方便

有一个比丘是很好的例子。过去你们可能都在这里见过他——当他还是在家人时，他经常来听我开示。他希望每个人都表现良好，因此总是指正别人应该怎么做。我只是听其自然，之后他决定出家。出家之后，他积极传法，希望能激励人们产生信仰，不过事情进展得并不顺利。

我告诉他："当两头牛共同拖一辆车时，如果它们行动一致，车子就会走得比较轻快。想想这点，如果其中一头牛走得比较快，最后两头牛都会停下来，它们根本走不远。如果你是带头的牛，你最好放慢脚步，等另一头牛跟上来。如果一味埋头苦干，只会增加自己的负担。你何不放松一点，和另一头牛一起拖这辆车呢？"

稍后他回去了。这段简短的谈话直接触及他的要害，因为这正是他一直在做的事。他想训练在家人，在斋戒日时，他要求他们彻夜禅坐："喂！先生、小姐！今晚大家要通宵修行，不可以睡觉。"但是他们忍不住会在座位上睡着或躺下。没有人想那样刻苦修行，他们缺乏

正确的决心……无论他怎么用力“拉”，也无法让他们跟上他的脚步，这开始让他觉得很累。当他几乎要崩溃时，我想他记起了我的话：“嗯！我似乎正在拖一辆车与一头牛，也许我应该放慢速度，让另一头牛跟上来，和我一起拖车……”因此他回来，希望从我这里听到一些法。我告诉他，我没有法，只有善巧方便，只有一些话可以说。

等待时机成熟

我说：“当时机还没成熟时，你能怎么做？如果一个小孩今天出生，你希望他明天就长大，好让他协助你工作，那么你的期待势必会落空。因此你能怎么做？显然你应该耐心地照顾与养育这个小孩，否则你将会发疯。你不能期待他马上长大。”这些都是渴爱：想要、揠苗助长、忽略因果，以及无意义的奋斗。

关于职业，现代人都想要做很少，却得到很多，最好能什么都不要做。对于这点，全世界的人都会举双手赞成。不过，佛陀却说，无论做什么都得努力去做，我们应该量入为出，其间需要一些训练与节制消费。但是当我们陷入渴爱时，就没有节制这回事。我们的收入永远都不够，就好像拿钱给疯子花用一样。他会花光所有人的薪水，却仍然无法满足，就像把铜钱丢到海里一样。

那么谁会对自己拥有的东西感到满足呢？疯子永远贪得无厌。我们应该想深入一点，我自己就曾深思过：对于不了解的人来说，那真的是一件很深奥的事。他们得到他们应得的东西，但是禅师们却说：“管好你自己！”你们听过吗？人们时常抱怨，当他们焦头烂额时，我们却只想谈论法。……你会怎么对这些疯子说？很难令他们了解，就像我曾说的，你怎么告诉盲人颜色。我们提到白色，而他们只想知道：“白

色像什么？”

“像石膏。”

“石膏像什么？”

“哦！它的颜色和天上的云一样。”

“云又像什么？”

“嗯！它们就是白色。”

找出每个人眼盲的原因

愚蠢的人就像这样，一直不得其门而入。最好能找出每个人眼盲的原因，它何时开始，是什么原因造成等等，并试着找出解决的方法。我们不需要解释世间所有的颜色，等到有一天他们张开眼睛，看见这个世界时，他们自己就会知道，不会再有任何疑问。这个方式可能比较好。

你会怎么解决问题，又会怎么回答与解决他人的疑问？尤其是对那些受过高等教育的人，你更是没有什么可以对他们说的。有时候我们这些可怜的禅者，会被大学生问得失望透顶，他们什么事都想要快速解决。你教他们练习某件事，他们会嚷着说办不到。办不到，他们就得从头开始，坚持做下去，直到他们能办到为止。

因材施教

相信我，这些年来，我一直在寻找各种教人的方法。现在，我只会尝试做我能做的事。超越我能力范围的事，我会暂时放在一边，有些事情我只能放手不管。有些人很好教，有些人则很难。有些人不需要人教，他们自己会觉悟实相，不需要别人的督促。

你们可以看到最近我是怎么对待前来这里的比丘，现在我不会教很多东西。有能力看见的人，并不需要很多教导。你可以把他们留在森林里，他们会看着树，心想："啊！树就像人一样：一棵树的枝与叶，最后都会干枯，人的情况也是一样……"这就称为"从略说中获知者"(ugghaṭitaññū，或译为"智慧敏锐者")。只要待在森林里，他们自己会生起智慧。他们可以看出人生的本质，他们具有这样敏锐的心，因此不需要教太多。

其他人必须前来坐在这里听讲，他们是"从广说中获知者"(vipaccitaññū，或译为"聪明者")，需要听闻譬喻与比较，才能了解。他们无法被单独留在森林里。只要有一些教导，他们就可以看见。只要有正确的指导，他们就会改变观点，了解他们以前不了解的事。

接着是"应教导者"(neyya，或译为"堪受教化者")。对于这种人，你必须给予大量的教导与训练，最后还是可以达到目标。就像一个团体里有100个学生，也许有80个能毕业，他就是那第80个。他还是可以毕业，并且与其他人一起工作，善用他所获得的知识。

但是在此之下的人[2]，就得留在外面了。

"今天你一定不能做这些事。"

"是的，先生。"

但是几天之后，他们又故态复萌。

"再也别犯了。"

"是的，先生。"

但是没多久，他们又犯了。因此你再说一次："你一定不能那样做。"

"是的，先生。"

他们一直都"是的，先生"。最后，你必须放手，让他们回到"以

前的主人”那里。那是谁？就是业。有时候你什么也不能做，你必须放弃，让他们去面对自己所造的业。你必须停止尝试改变他们，就把他们留在那里。旧的业力太强大了，你无法和从前的主人对抗。

世间自有其运转轨道

当你们面对人事时，别忘记这点。有时候人们表面上似乎慢慢有进展，实际上却是在退后。当卡车走到路的尽头时，你不能强迫它载着货物继续前进。如果你还是不满意，希望它继续前进，最后它不是被困在那里就是会翻覆。你必须知道自己的能力，并且满足于你所能做的，否则，你最后会成为饿鬼。

世间自有其运转的轨道，我们只能尽自己的力量去解决问题。事物的本质还是一样，开始时出生，中间转变，最后则消逝。只要做你能做的事，做符合当时情况与你的能力的事。尝试做超过这个的事，只会为你自己带来更多的苦。想想这点，它不是自私。有些人会说：“这家伙真自私，他一点也不想帮忙。”你自己最清楚这是不是真的，不要随便附和别人的说法，而是要看清楚自己的状况。如果你真的是自私，才可以接受这样的批评。应该像这样信赖自己，依靠别人的话有什么用？如果有人说你的善行不好，你会怎么回应？对别人的说法争论或生气，都无济于事。重点是你必须检视自己，并客观衡量那些话。

尝试让人信服无法带来利益

但是到了最近，这样做却变得有点难，尤其是对那些在位者来说。也许警察在一件窃盗案中逮捕了两个人，其中一个确实有犯案，另一个则没有。但是当两人被审讯时，他们都声称自己是清白的。

"你有偷吗？"

"哦，没有。"

"那么你呢？你有偷吗？"

"哦，没有。"

两人的答案都一样，但是却只有一个人说实话。对于侦办人员来说，判定事实真相并不简单。其中一个人是无辜的，他说："不，我没做。"另一个犯罪的人也说："不，当然不是我做的。"那么警察能怎么做呢？他们不能依赖嫌犯的话，必须独立调查。因此你最好能自己去认识，并相信自己。不要太有野心，恰如其分地认知与行动即可。

近来，我不太在意别人对我的话是否有兴趣，尝试让人信服似乎无法带来利益。我就在这个寺院里，生活就是这个样子，如果有人想来见识一下，欢迎他们。

如果邻近地方起火，并且已经延烧数栋房子，消防人员首先会尝试保护还没着火的房子。对于已经着火的房子，他们已经无能为力。真正有拯救价值的是那些还矗立着的房子，这是消防人员的工作。

法在心中生起，造福世间

如果我们尝试解决所有人的问题，不管它们有多棘手，那么我们一定会疲于奔命。我们应该做的第一件事是以身作则，不再以世俗或自私的方式处事。如果我们能如法行事，有善缘的人就会注意到，并对我们的话感兴趣。它们会吸引那一类的人。

当法在一些人的心中生起时，它就能造福这个世间。善人会欣赏它，恶人则否。有些事情你可能不喜欢，但是世人却称它为法。你们的看法不同，当然信仰也不同，他们喜欢做你认为没有价值的俗事，

这个情况由来已久。我们需要换个角度来看：如果每个人都很好，世上就没有坏人；没有坏人，就没有任何问题；没有问题可以解决，就可能很难发展出智慧。

从来到巴蓬寺以后，我就一直在想这件事。由于森林里的僧团禁止打猎为食，因此自然形成一个生态保护区。我认为这是一件好事，但是却仍然遭到批评："你们为什么要住在这里？你们来这里就是为了保护树吗？这就是比丘要做的事吗？你们不是应该舍弃一切世间的事物吗？为什么还这么关心树与动物？……"

我听到他们的话了，但是我怜悯松鼠及其他小动物，不希望它们被猎人射杀。"你们在养动物吗？它们不是野生动物吗？这不是比丘的事……"

我想了想——是否应该在寺院周围设立围墙？我们那样做了，但是人们对我很不谅解。我的动机真的很好。之后村里的狗来这里，它们追逐并杀害了许多松鼠，令人惨不忍睹。我们能怎么做？我们必须设法阻止狗进入寺里……最后，几个月之后，我才了解我想错了。

这只是这些动物的本能。如果我们把狗赶走，松鼠可能会变笨。危机存在时，它们会比较敏锐与小心，为了对付狗，它们会发展出自己的智慧。

请用心思维法

在这种情况之下，错才好，它会将潜能激发出来，引领我们走向对与善。我们审视自己的行为，考虑它们是对或错。一个木匠在砍伐木头时，必须测量长度。短能调整长，长亦能调整短。这个世间就像这样，所有事情都是相对的。我了解到我必须放手，让狗与松鼠自己

去整理出它们的秩序来。虽然现在松鼠的数量在减少，但是它们已经变得更机灵了。

因此问题是出在我的身上，因为我想防止狗去咬松鼠，并且想防止人们批评。但是人们本来就有批评的立场，我决定针对问题去解决，学习不做无谓的抗争。

住在巴蓬寺的森林里，有其困难的处境。在这里困扰我的事，我必须学习在这里解决它们。有好几年，我的身体因为疟疾而烧得很严重，几乎夺去我的生命。但是我满足于待在这里。停留并看清事实，你会学到一些东西。当你的心力增强时，困难的处境与问题就会减弱。它们为什么会减弱？只因为你的力量已经增加，因此相形之下它们就变弱了，即使它们还是和以前一样。

这个情况很正常，你不需要想太多。反之，你应该只做你能做的事，不需要做会带给你痛苦的事。如果你的内心产生痛苦，这个教导一定出了什么问题！修法的重点是解决痛苦，因此为什么要增加你的痛苦呢？我们需要看我们是哪里出错。如果别人不想听我们的话，我们为此而感到难过的话，我们就错了。我们修行是为了解脱苦，因此为什么要制造苦呢？我们真的很糊涂，仔细观察这点。你不需要崇高的涅槃思想，只要向内看。除此之外，你还能从哪里开始观察与克服呢？请用心思维这件事。

注 释

[1] 渴爱：凡夫爱著于五欲，如渴而爱水也。维摩经方便品曰："爱身如炎，从渴爱生。"

[2] 此指前述"愚痴者"（padaparama）。

附录　词汇表

afflictions（巴利文为 kilesa）：内心的贪、嗔、痴等烦恼。

ajahn（巴利文为 ācarya）：巴利文之音译为阿阇梨，即老师。

Ajahn Mun（1870—1950）：阿姜曼（或译为阿姜满、阿迦曼），20 世纪泰国最著名的禅师，也是阿姜查等多数东北大师的老师。

Ānanda：阿难，佛陀的侍者与常随弟子。

arahant：音译为阿罗汉，上座部佛教最后证悟之果位，直译为“断除烦恼者”或“杀贼”。

ariya：圣者，已经觉悟证果者，因此不再是凡夫。

bhikkhu：比丘，完全出家之僧人，直译为“看到轮回之危险者”。

Buddho：佛陀之名，在泰国一般被拿来作为禅修（念佛）之对象，为“觉知者”之意。

deities：仍有生死之天神，为六道轮回之最高层。

Dhammo：作为禅修对象之“法”，与 Buddho 类似。

Dhamma：佛陀之教法，究竟实相。直译为“存在者”，指存在之现象。

dhukkha：不圆满，存在之苦的本质，四圣谛中的第一圣谛。

Eightfold Path：八正道，四圣谛中的第四圣谛。是解脱痛苦之道，包

括正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。

eighth rebirth：第八次转世。进入涅槃之流者(须陀洹),不出七次转世,即可达到究竟之觉悟。

Eight Wordly Dharmas：世间八法，即得、失、毁、誉、称、讥、苦、乐。

five aggregates：五蕴，包括色、受、想、行、识。

four foundations of mindfulness：四念处。南传佛教的基本禅法，包括身、受、心、法等念处。

Four Noble Truths：四圣谛。佛陀初转法轮所传之法，包括苦、集（苦升起的因）、灭（苦的止息）、道（到达苦灭之道）。

hungry ghosts：饿鬼。无法进食的不幸众生,通常被描写成肚大、嘴小、骨瘦如柴。堕入饿鬼道的原因是贪心与吝啬。

khandha：蕴。为色、受、想、行、识等的积聚,常被误解为个人或自我。

kuṭī：出家人的住处，由柱子撑起的小屋。

lower realms：恶道，极苦的状态。

Luang Por（泰文）：隆波。对老和尚尊敬与亲切的称呼，直译为“尊贵的父亲”。

Magha Pujja：为纪念僧伽成立的重要佛教节庆。

merit（巴利文为 puñña）：福。指心的善德，以及累积善德的行为。

Moggallāna：目犍连。佛陀的两大弟子之一，神通第一。

nāga：龙王，佛教神话中像蛇一样的水族之神。

neyya：堪受教化者，直译为“应教导者”。

nibbāna：涅槃。觉悟后的究竟境界，熄灭贪、嗔、痴。

nonreturner（巴利文为 anāgāmin）：不来果。阿罗汉果之前的第三沙门果，不再转生于欲界，于无色界中成就道果。

once-returner（巴利文为 sakadāgāmin）：一来果。入流果之后的第二沙门果，于欲界中，再经一次转世即可成就道果。

pacceka buddha：独觉。无师自悟者，但无力教导他人，通常被说成独居于世。

padaparama：愚痴者，直译为“文句为最者”，最多只能了解字面上的意义。

pāli：圣典语。

perfections（巴利文 pāramin）：十种波罗蜜，一、施波罗蜜，二、戒波罗蜜，三、出离波罗蜜，四、般若波罗蜜，五、精进波罗蜜，六、忍辱波罗蜜，七、谛波罗蜜，八、决意波罗蜜，九、慈波罗蜜，十、舍波罗蜜。

rains retreat（泰文为 pansa，巴利文为 vassa）：亚洲地区从 7 月中旬到 10 月中旬，为期 3 个月的雨安居。出家人在这段时间安住在一处，不外出旅行。传统上是一段密集修行的时期。

requisites：资粮。出家人的生活必需品，包括衣服、饮食、住处与医药等。

samādhi：三昧或禅定。

samaṇa：沙门。出家人，直译为“息恶”或“息心”。

samatha：止，音译为“奢摩他”。

saṃsāra：生死轮回。众生由其未尽之业，故于六道中受无穷流转之苦。

saṅkhāra：行，泛指一切有为法。一切生灭变异之法，皆称为行。五蕴中的行蕴，则是指色、受、想与识之外的一切有为法。在泰语的用法中，它也可以用来指身体。

Sāriputta：舍利弗。佛陀的两大弟子之一，智慧第一。

sāsana：佛教，或译为“佛陀的教法”。

sīla：戒。意指行为、习惯、性格、道德等。一般是指善戒，特指为出家及在家信徒施设的戒规，有防非止恶之功用。

skillfulness（巴利文为 kusala）：善巧。指巧妙地接近、施设、安排等，乃一种向上进展之方法。对真实法而言，为诱引众生入于真实法而权设之法门。

Songkran（泰文）：松克朗。4 月 13 日，旱季结束之后，传统的亚洲新年，包含泼水节庆在内。

sotāpanna：须陀洹。沙门初果，已经进入正觉之流，最多再往返欲界七次，即可解脱。直译为“入流者”。

Tathāgata：如来，佛陀的称号之一。

Three Jewels：三宝，即佛、法、僧。

tudong（泰文。巴利文为 dhūtaṅga）：头陀行，上座部比丘所允许之苦行。

Ubonrachatani：乌汶。位于泰国东北部的省份，是阿姜查居住与阿姜曼诞生的地方。

ugghaṭitaññū：智慧敏锐者，直译为“从略说中获知者”。

upāya：方便，教导与训练他人的方法。

vipaccitaññū：聪明者，直译为“从广说中获知者”。

vipassanā：观，音译为“毗婆舍那”。

Visakha Puja：卫塞节。佛陀降生、成道、涅槃皆在阳历 5 月月圆日，故此三个节日之汇集节庆，即称卫塞节。

wat（泰文）：寺。